

SUPLEMENTO GRATUITO A SUSCRIPTORES DE LA REVISTA SPORTLIFE
EN FORMA
¡MÁS FÁCIL!
109 ejercicios
sin gimnasio
Gana músculo
Aumenta tu fuerza
Quema grasa
Mejora tu flexibilidad
Incrementa tu rendimiento deportivo
EN FORMA MÁS FÁCIL SIN GIMNASIO
WWW.SPORTLIFE.ES
Sport Life
La vida es el mejor deporte



# EN FORMA EN CASA... ***O DÓNDE TÚ QUIERAS***

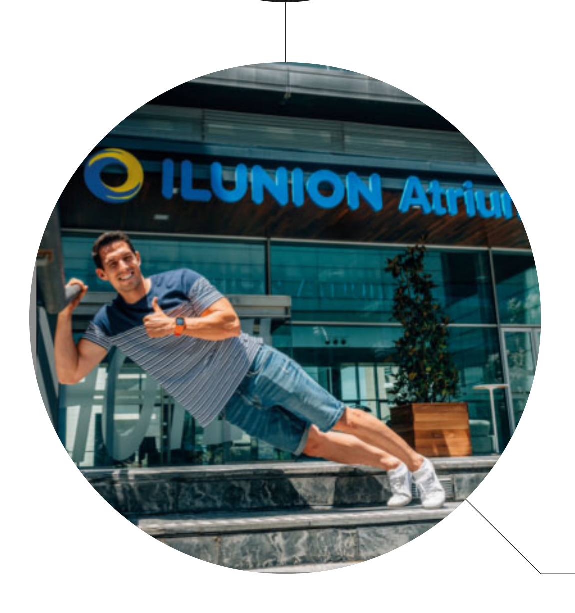
Seguro que alguna vez has pensado apuntarte al gimnasio o incluso ya estás matriculado. Sin embargo, muy probablemente, no podrás acudir todas las veces que te gustaría ni todo el tiempo necesario. Seguro que también alguna vez te has planteado salir media horita antes del trabajo y así poder entrenar pero, un día más, llegas a casa y has tenido que dejar aparcado tu paso por la sala de fitness. Y no será por ganas, esas no faltan, pero la rutina te devora y ya no sabes qué hacer para poder arañar unas horas o unos minutos al reloj y dedicártelos a ti y a tu cuerpo, a entrenar y divertirte, ¡a disfrutar!

Si es tu caso, enhorabuena, en esta guía vas a encontrar un entrenamiento perfecto para ti ¡y sin salir de casa! Porque dónde tú ves objetos cotidianos en Sport Life vemos oportunidades para entrenar. Una botella de agua, un trozo de tela vieja, una silla, una toalla o incluso algún rollo de papel higiénico es todo lo que vas a necesitar para ponerte en forma con rutinas a tu medida, con diferentes intensidades y la más amplia gama de ejercicios.

Por si fuera poco, en las próximas páginas también vas a encontrar trucos y consejos sobre cómo mejorar tu flexibilidad, cuidar tu alimentación y mejorar tus procesos de recuperación y descanso. Al final encontrarás una planificación para que sepas estructurar tus entrenamientos y les saques el máximo partido. Queremos que esta guía se convierta en tu libro de cabecera y disfrutes de todas las posibilidades que te ofrece entrenar sin necesidad de máquinas o tecnología sofisticada.

Cuando los recursos comienzan a escasear la imaginación empieza a funcionar y gracias a ello obtenemos rutinas y movimientos nuevos, motivantes e intensos. Las excusas no son para nosotros y buscamos cualquier situación y material para entrenar. Recuerda que la imaginación es imparable, pero eso sí, busca siempre recursos seguros y sigue nuestros consejos para ejecutar los movimientos de la forma correcta, para que siempre sean seguros. No te olvides, ¡la vida es el mejor deporte!

*Agradecemos su colaboración al Hotel Ilunion Atrium, en cuyas instalaciones hemos realizado todas las fotos de ejercicios de esta guía. www.ilunionatrium.com*




**Raúl Notario,** *Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte – Master en Actividad Física y Salud*



SUMARIO

# ENTRENAMIENTO **FUNCIONAL**

El entrenamiento funcional sigue estando en el top 10 de tendencias del fitness para 2018 y se confirma como tendencia líder en sistemas de entrenamiento. Todo el mundo ha oído hablar de este tipo de rutinas, pero a veces confundimos lo difícil y espectacular con lo sencillo pero funcional. ¿Qué debería tener un entrenamiento para ser considerado funcional?

En primer lugar los ejercicios que te proponemos y la rutina que deriva de ellos están pensados para desarrollar el cuerpo en todas sus facetas, requisito mínimo para llamar a un entrenamiento "funcional".

Para que una rutina deje de ser una acumulación de ejercicios encadenados, uno tras otro, y pase a ser un entrenamiento funcional de calidad, que busque mejoras y transferencias positivas hacia nuestro día a día, debe cumplir unos requisitos previos.



## Trabajo de core integrado

Sin lugar a dudas, el trabajo de core no puede fallar en tu rutina. Este tipo de trabajos repercute directamente en la zona central de nuestro cuerpo (músculos de la región lumbar, erectores espinales, abdominales y glúteos) y aporta grandes beneficios.

- Favorece el aumento de fuerza general debido a que el trabajo sobre el núcleo del cuerpo tiene una influencia directa en el resto de la musculatura.
- Mejora la higiene corporal ayudando a evitar tensiones excesivas sobre la región lumbar y los erectores espinales.
- Ayuda a evitar lesiones y sobrecargas musculares derivadas de malas posturas.
- Un core bien trabajado es capaz de transmitir fuerza a las extremidades inferiores y superiores de una forma más eficaz, algo fundamental para aumentar tu rendimiento y capacidad física.

## Implicación del trabajo propioceptivo y el equilibrio dinámico

El sistema propioceptivo regula la dirección y el rango de movimiento de nuestras extremidades, tronco y cabeza, en relación con el entorno en el que nos movemos y está formado por una serie de órganos y receptores.

- **Los receptores cinestésicos articulares.** Informan sobre los ángulos que adquieren las articulaciones y la velocidad con la que se modifica su posición en el espacio. Esto tiene mucha importancia, sobre todo si has sufrido algún esguince o lesión en alguna de tus articulaciones o te estas recuperando de una lesión.
- **Los receptores de la piel**. Proporcionan información acerca del estado muscular y los gestos que ejecutamos. Ayudan a mantener una correcta posición corporal durante el movimiento, sobre todo en las extremidades.
- **Los husos musculares.** Se encuentran integrados dentro del propio músculo para informar sobre el grado de elongación que alcanzan las fibras musculares. Su función es fundamental porque permiten valorar los excesos de elasticidad muscular. Esta información llega hasta la médula espinal, que elabora una doble respuesta. Por un lado puede evitar la contracción del músculo agonista y por otro lado activar una contracción muscular refleja en el músculo antagonista. Gracias a esto se evitan muchas lesiones.
- **Los órganos tendinosos de Golgi.** Son un tipo de receptores que se encuentran en la inserción del tendón con la fibra muscular. Su objetivo es ayudar a proteger al sistema locomotor de posibles daños derivados de una tensión excesiva.
- **Sistema Nervioso Central.** Toda la información recogida llega aquí para que nuestro cerebro no pierda detalle de la situación real, es decir, de la longitud del músculo, el grado de contracción y la velocidad a la que se desarrolla la acción. Así, elabora respuestas motrices simples y complejas.

La propiocepción se encuentra estrechamente relacionada con el equilibrio, la coordinación y la capacidad de respuesta del sistema nervioso central, e influye en tu rendimiento deportivo notablemente. Por lo tanto, podemos decir que la propiocepción es la mejor fuente de información para tener un buen control neuromuscular y una mejor estabilidad articular funcional. Cuando hablamos de estos conceptos siempre se nos viene a la mente un fitball o cualquier otra superficie inestable, pero para trabajarla no siempre son necesarios este tipo de accesorios, hay otras formas de hacerlo, como podrás ver en esta guía.



## Trabajo multiarticular en varios planos

Un verdadero entrenamiento funcional se caracteriza por activar nuestro organismo con la intención de mejorar nuestra coordinación, nuestra fuerza, agilidad y eficiencia neuromuscular. Para ello debemos movernos y ejercitarnos en todos los planos del espacio y utilizar los rangos de movimiento natural, evitando los ejercicios que utilizan a la musculatura de forma localizada y aislada.

## Trabajo de fuerza

Por último, pero no por ello menos importante, está el trabajo de fuerza, la cualidad física más importante según un gran número de autores y especialistas. Entrenar esta cualidad es fundamental para tu salud y para el rendimiento deportivo, gracias a este tipo de trabajos puedes obtener grandes beneficios:

- Aumentamos nuestra tasa metabólica, manteniendo a nuestro organismo activo durante más tiempo (hasta 24-48h después de haber finalizado el entrenamiento).
- Evitamos la pérdida de tejido muscular (ojo en los procesos de pérdida de peso típicos de los meses previos al verano). Cuando bajamos peso y disminuye nuestra masa muscular nuestro RMB (rendimiento metabólico basal) disminuye, haciendo que el proceso sea más lento, lo que suele terminar en abandono del plan).
- El entrenamiento de fuerza, 3 veces por semana, puede suponer un aumento de nuestro RMB de hasta un 9%.
- El trabajo de fuerza nos dota de la estructura necesaria para seguir manteniendo una vida activa, sin ver reducida nuestra capacidad de acción y movilidad (algo especialmente importante para las personas mayores).
- Reduce la posibilidad de sufrir osteoporosis y dolores articulares.



# ¿QUÉ NECESITAS **PARA ENTRENAR?**

En realidad, ya tienes en casa todo lo que necesitas para estar en forma. El entrenamiento con material cotidiano y accesible presenta grandes ventajas. Es muy fácil disponer de él y prácticamente está presente en todos los hogares. Su utilización fuera de contexto suele resultar motivante, divertida y dinámica, una serie de ventajas que harán que el entrenamiento gane en interés y atracción.



- ✓ **Botellas de agua.** Necesitarás 2 botellas de medio litro y 2 botellas de 2 litros y una garrafa de 5 a 8 l. Es importante que las botellas conserven su precinto original, ya que para algunos ejercicios van a tener que soportar parte de tu peso corporal y es más seguro si el precinto permanece intacto.
- ✓ **Trapos.** Para utilizar los trapos como superficies deslizantes es importante que el suelo donde vayas a usarlos no sea rugoso, ni tenga demasiadas juntas. En función de la superficie te resultará más o menos complicado movilizar las extremidades para llevar a cabo el ejercicio, aunque hay trucos que pueden restar intensidad al movimiento.
- ✓ **Toallas** (2 longitudes: de mano y de baño). Las dos longitudes responden a los diferentes ejercicios que vamos a realizar con ellas y al tamaño del sujeto que las use.
- ✓ **Rollos de papel higiénico.** Para llevar a cabo los diferentes ejercicios necesitarás 8 rollos de papel. En función de tu condición y capacidad física tendrás la necesidad de usar todos ellos o restar alguno.
- ✓ **Una pared.** Si tienes una pared tienes un recurso estupendo donde realizar ejercicios. Ten en cuenta que para llevar a cabo algunos necesitarás poner los pies sobre ella. Lo ideal es que la pared sea de ladrillo o rugosa, para facilitar el apoyo de los pies. Pero si haces los ejercicios sin calzado, es mejor que sea lisa.
- ✓ **Tu propio peso.** Tu peso corporal es la carga idónea para movilizar ya que lo haces de forma obligatoria cada día, cuando subes escaleras, cuando te levantas de la cama, al sentarte y levantarte... ha llegado la hora de entrenar esas acciones y hacerlas más eficaces.
- ✓ **Una silla.** Con un elemento tan cotidiano como este podemos obtener un gran número de recursos para poner en funcionamiento a nuestro core, mejorar la fuerza y ganar resistencia

# CALENTAMIENTO

Antes de comenzar cualquier tipo de actividad física debemos preparar al sistema muscular, cardiorrespiratorio y articular para la práctica que vamos a llevar a cabo. Un buen calentamiento presenta enormes ventajas y tan solo un inconveniente, la falta de tiempo, pero si no calientas y te lesiones perderás aún más tiempo en recuperarte que los diez minutos que debes emplear en calentar.

Según varios estudios llevados a cabo en deportistas profesionales, los atletas que realizaron durante su carrera buenos calentamientos sufrieron menos lesiones, vieron reducida la incidencia de trastornos musculoesqueléticos y en general, pudieron completar más sesiones de entrenamiento sin problemas.

Los ejercicios de estiramiento incorporados al comienzo de la sesión, aumentan la amplitud de movimiento en las extremidades. Los ejercicios aeróbicos y dinámicos previos a la actividad principal, estimulan el metabolismo aeróbico y preparan al sistema muscular para comportarse con eficacia durante la parte central de nuestro entrenamiento.



Un calentamiento bien programado y ejecutado repercute positivamente en nuestro organismo:

- Elevando de la temperatura central y muscular.
- Disminuyendo  la resistencia viscoelástica de los músculos y vascular.
- Optimizando las funciones de la hemoglobina y mioglobina.
- Aumentando el consumo de oxígeno.
- Ayudando a prevenir lesiones lesiones.

La mayoría de calentamientos incluyen ejercicios dedicados a mejorar y trabajar la flexibilidad. Este tema es un tanto controvertido y según la época y las teorías científicas los métodos han ido cambiando y evolucionando a lo largo de los años.

Los últimos estudios apuestan por un calentamiento compuesto por estiramientos estáticos en frio, dinámicos tras una ligera activación muscular y algún que otro ejercicio de fuerza con implicación cardiovascular para finalizar.

En primer lugar, debes saber que la flexibilidad no depende solo del músculo, el sistema neuromuscular y el osteoarticular están muy presentes en esta capacidad física. Hay dos tipos de flexibilidad, estática (sin movimiento muscular activo) y dinámica (mediante movimientos dinámicos de la musculatura). Además la temperatura corporal y ambiental, la cantidad de grasa y la fatiga, también son elementos que influyen en nuestra capacidad de elongación, aumentándola o disminuyéndola. Como dato curioso, debéis saber que la mayoría de la gente es más flexible de 14:00 a 16:00 horas.



## Técnicas más habituales para trabajar la flexibilidad

**Elongación balística**: para esta técnica se emplea el rebote repetitivo, de modo que se producen contracciones del músculo antagonista. La idea es utilizar la velocidad corporal para llegar un poco más allá en el estiramiento, alargando cada vez un poco más el músculo.

**Elongación estática-pasiva y estática-activa:** estas técnicas son similares, salvo por una diferencia. En ambos casos se llega al máximo punto de elongación muscular (sin que exista dolor) y ahí el estiramiento se detiene, manteniendo esa posición. En el caso del pasivo alguien debe ayudarnos a mantener el estiramiento en su punto máximo. El activo, se caracteriza por ser nosotros mismos los que con nuestra fuerza muscular mantenemos la posición adecuada.

**El método FNP (Facilitación Neuromuscular Propioceptiva):** Esta técnica representa la forma más rápida y eficaz de mejorar nuestra flexibilidad estática-pasiva. Sigue estos pasos para utilizar esta técnica:

- Estiramiento pasivo
- Realizar contracción isométrica (sin movimiento)
- Relajar algunos segundos
- Estiramiento forzando (con ayuda de un compañero/a, por ejemplo)
- Pausa 20" y repetir 2 veces más el ejercicio

Haz unas 3 repeticiones por grupo muscular, descansando unos 20 segundos entre repeticiones y no lleves a cabo este sistema más de una vez al día. Hay músculos que son más propensos que otros a sufrir acortamientos. Esto se debe a nuestro estilo de vida, a nuestra actividad profesional y a la forma de movernos y desplazarnos. Los músculos más propensos al acortamiento son estos:

- Pectorales
- Trapecios
- Extensores de la espalda (región cervical y lumbar)
- Flexores de la cadera (psoas iliaco)
- Aductores
- Extensor de la rodilla, (porción del recto femoral)
- Flexor de la rodilla (isquio-crural)
- Musculatura posterior de la pierna (gemelos, sóleo)
- Elevador de la escápula.

Ahora que ya sabes cuáles son los beneficios que producen los estiramientos en tu cuerpo, falta lo más importante: ¿Cuándo estiramos?
En la década de los 80 muchos expertos defendieron que estirar de forma estática antes del entrenamiento de fuerza reducía la potencia muscular y casi "prohibieron" realizar estiramientos estáticos antes de un entrenamiento, pasando a realizar ejercicios de flexibilidad dinámicos. Sin embargo, las investigaciones que afirmaban que los estiramientos estáticos eran negativos lo hicieron de forma genérica, diciendo que eran negativos para cualquier fin y hoy en día sabemos que esto es un error. Este tipo de trabajos no es tan malo como pensamos y lo ideal es aprovechar sus efectos y combinarlos con otro tipo de estiramientos.

Estira de forma pasiva antes de comenzar tu sesión de entrenamiento, en este momento, con el músculo frio, seremos capaces de incidir de forma real en la longitud del músculo. Tras unos 5' estirando así debemos comenzar con una fase más activa del calentamiento, donde se incluyan ejercicios de flexibilidad dinámica. De ese modo preparamos al organismo para la actividad y cumplimos una doble función: prevenir lesiones a largo plazo (estiramientos pasivos) y a corto plazo (estiramientos y trabajo de flexibilidad dinámico)

Una vez hayamos realizado los dos tipos de estiramientos debemos comenzar con ejercicios de movilidad y fuerza, para preparar al organismo de cara al entrenamiento. A continuación te dejamos la secuencia completa.

# EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

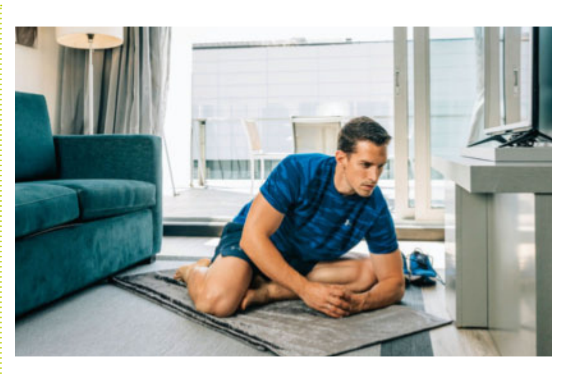
## Estiramientos pasivos:

**Debes realizar cada uno de los ejercicios que te proponemos a continuación durante 20-30 segundos cada uno, aumentando la intensidad del estiramiento de forma progresiva y recuerda que en ningún momento debes tener sensación de dolor. Si es así, disminuye la intensidad y continúa con el estiramiento hasta finalizar el tiempo indicado.**



### CUÁDRICEPS

El ejercicio de paso de valla estira los cuádriceps sin necesidad de realizar demasiados esfuerzos. En función de la inclinación del tronco la intensidad sube o baja.



### ISQUIOTIBIALES

Este estiramiento es poco común pero es muy efectivo para estirar la región posterior del muslo, sin necesidad de forzar posiciones incomodas.



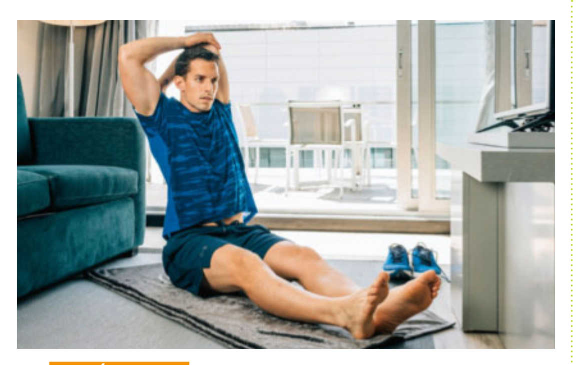
### ABDUCTORES

Intenta que los talones se aproximen al máximo a los glúteos para realizar este estiramiento.



### GLÚTEOS

Para estirar el glúteo los brazos deben mover las piernas hacia el lado contrario. En función de la fuerza que ejerzas el estiramiento tendrá mayor o menor efecto.



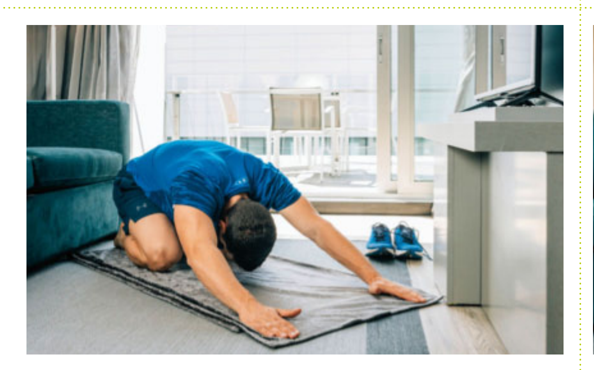
## TRÍCEPS

La mano que se apoya el codo contrario y lo empuja regula la intensidad del estiramiento.



## HOMBRO

Procura que el tronco no rote al realizar este estiramiento para que su acción sea más eficaz.

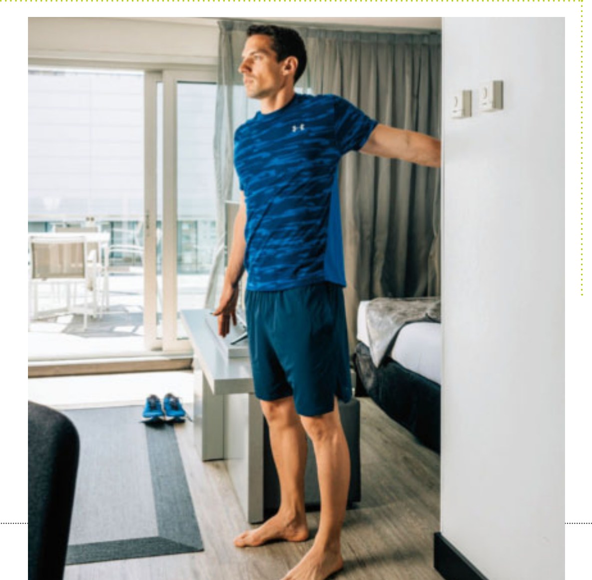


## DORSAL

Además de sobre el dorsal este estiramiento también ejerce su efecto sobre la zona lumbar de la espalda.

## ANTEBRAZO

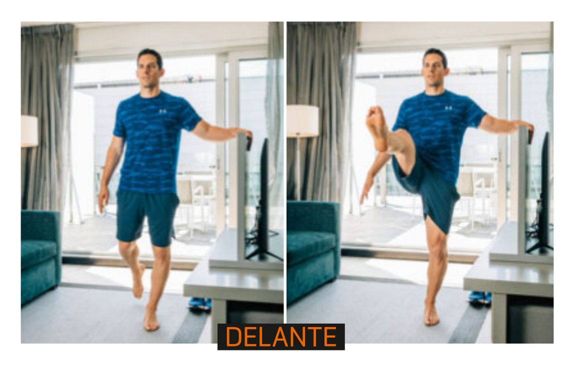
El peso del tronco marca la intensidad del estiramiento, utilízalo de forma progresiva para evitar un exceso de tensión en una región que no está demasiado habituada a ello.



## PECTORAL

Observa que son las piernas y la cadera las que se mueven para aumentar o disminuir la intensidad del estiramiento.

# Estiramientos dinámicos


DELANTE


LATERAL

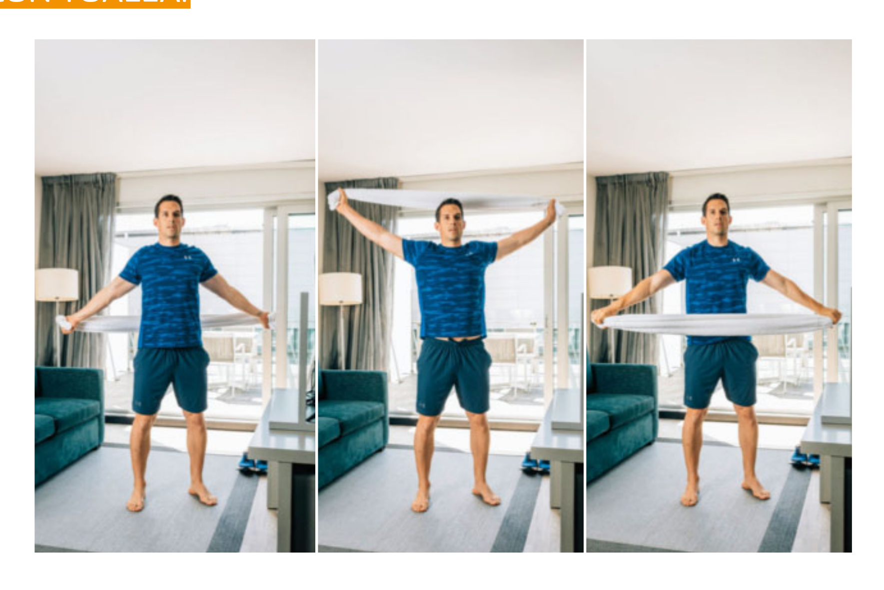
## → LANZAMIENTO DE PIERNA "GOLPEO".

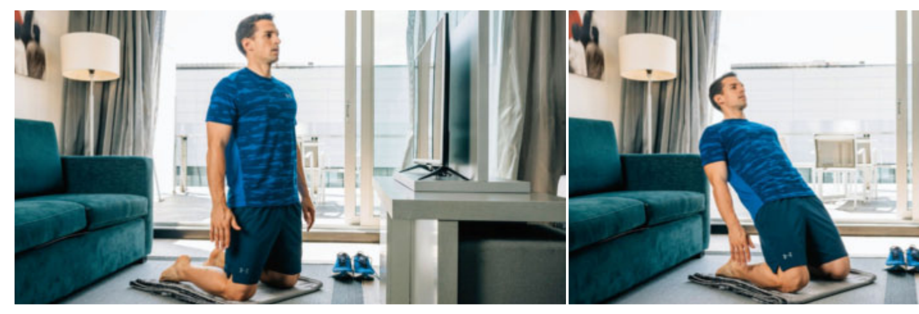
Tres versiones de movimiento pendular: adelante, atrás y a los lados. En este momento del calentamiento se deben evitar ese gestos bruscos y descontrolados. En cada "lanzamiento" de la pierna procura buscar una mayor amplitud del movimiento y recuerda que no debes sentir dolor ni experimentar tirones.


ATRÁS

## → MOVILIDAD DE EXTREMIDADES SUPERIORES CON TOALLA.

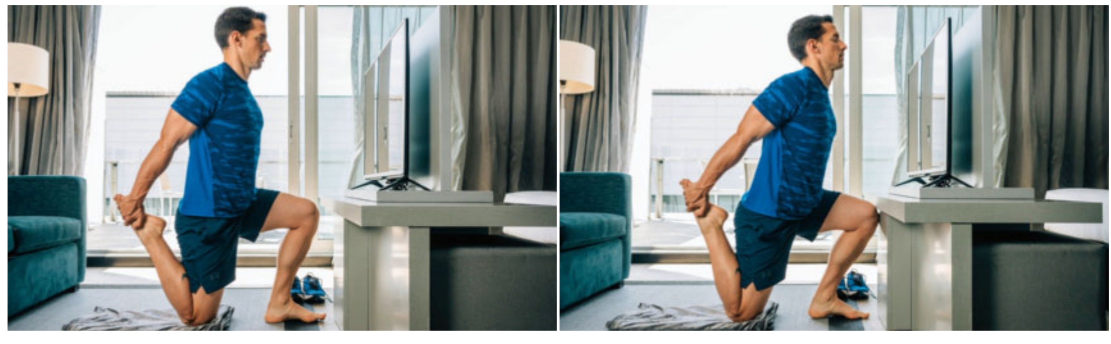
Una simple toalla puede ser un recurso sensacional para movilizar la articulación del hombro y elongar de forma dinámica a los músculos del torso. Agarra la toalla por los extremos y moviliza los brazos en dirección circular, adelante y atrás. Recuerda que la toalla no debe perder la tensión en ningún momento.





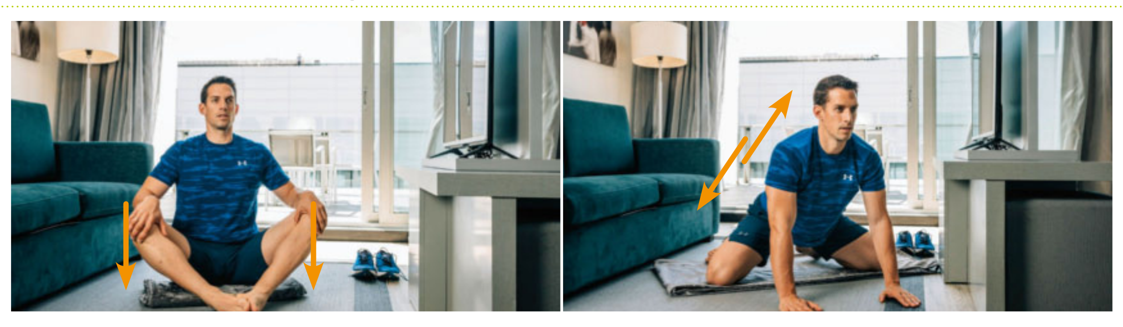
## → BISAGRA DE RODILLAS CON REBOTE.

Este ejercicio además de servir como estiramiento dinámico de la musculatura del cuádriceps también requiere fuerza y control postural. Evita flexionar la cadera al ejecutarlo.



## → PASO DE VALLA HACIA LA PARED.

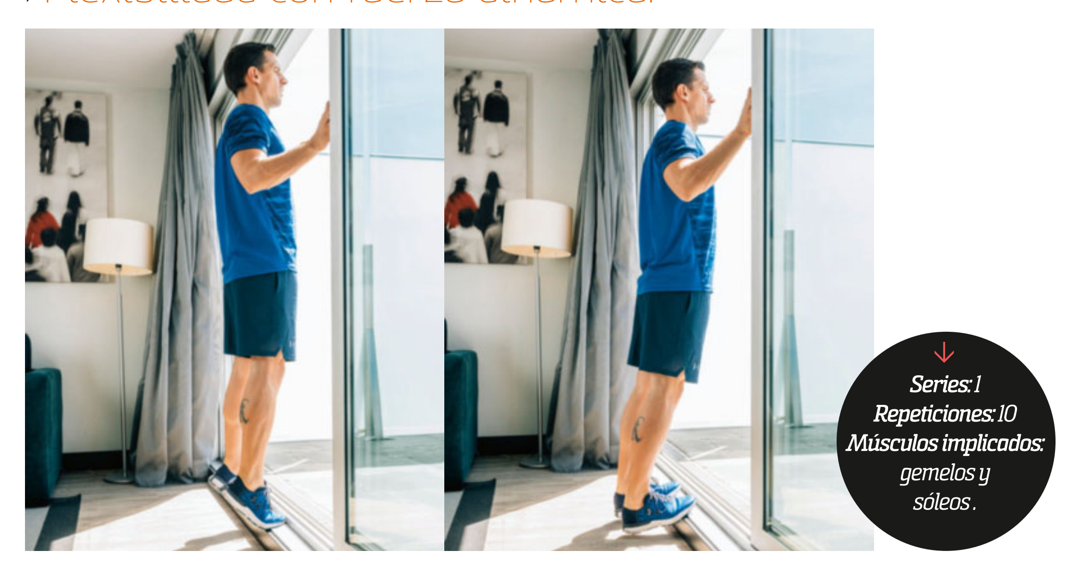
Este estiramiento no solo repercute en los cuádriceps también lo hace en el soleo, un músculo complicado de estirar. Recuerda mantener apoyado el talón de la pierna adelantada para lograrlo. No solo eso, además de estirar también mejoramos la dorsiflexión de tobillo, algo clave a la hora de realizar ejercicios como la sentadilla.



## → ABDUCTORES

Dos versiones de este sencillo ejercicio. En la primera las manos deben ejercer fuerza en sentido contrario al de las piernas. En la segunda, la intensidad la marca la separación entre ambas rodillas. Cuanto más amplia sea la misma mayor será el estiramiento. El movimiento adelante y atrás ofrece el dinamismo que necesitas.

# Flexibilidad con fuerza dinámica.



*Series: 1*
*Repeticiones: 10*
*Músculos implicados: gemelos y sóleos .*

## EXTENSIÓN DE TOBILLO (UNILAERAL Y BILATERAL)

Este ejercicio activa la musculatura de los gemelos y mejora nuestro equilibrio dinámico y propiocepción (cuando lo hacemos sobre un solo pie). Además, es un buen ejercicio de fuerza para comenzar la sesión. Puedes aprovechar cualquier objeto o elemento de tu hogar para lograr una superficie elevada que deje al descubierto los talones.



*Series: 1*
*Repeticiones: 10*
*Músculos implicados: músculos de la región lumbar y erectores espinales*

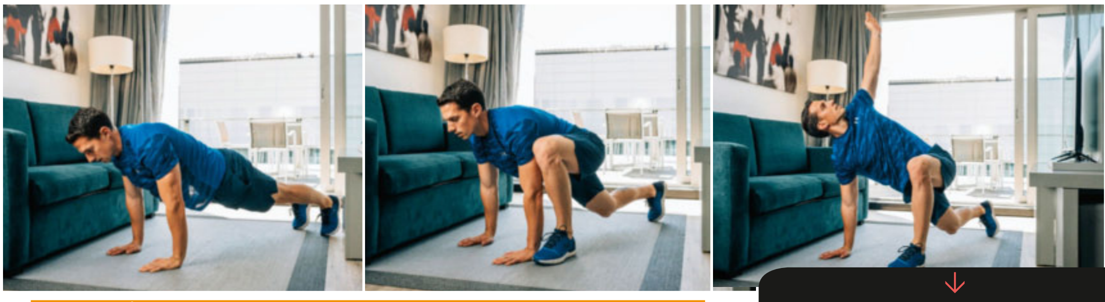
## EXTENSIÓN DE BRAZO Y PIE CONTRARIO

Este ejercicio es muy positivo para la salud de nuestra región lumbar. Debes intentar llegar lo "más lejos" posible en cada extensión de pierna y brazo.




## PLANCHA EN V INVERTIDA.

La región posterior del muslo suele sufrir acortamientos por nuestra forma de desplazarnos y el escaso trabajo que dedicamos a esta zona del cuerpo. Este ejercicio nos ayuda a activar la musculatura de la parte posterior del muslo al tiempo que la estiramos de forma progresiva. Además implicamos a toda la musculatura del core y a gran parte de los músculos del tronco y brazos.



## HELICÓPTERO CON ZANCADA HACIA DELANTE

La zancada debe ser amplia y el pie se apoya completamente junto a la mano.

*Series: 1; Repeticiones: 10*
*Músculos implicados: glúteos, isquiotibiales, dorsales, pectorales y hombros y músculos del core*




## ROTACIÓN DE CADERA EN POSICIÓN DE ZANCADA

Este ejercicio, que mejora nuestro equilibrio dinámico, la fuerza de core y activa el trabajo del músculo transverso del abdomen, es el colofón final perfecto para nuestro calentamiento. Si puedes hacerlo descalzo, mejor que mejor.

# BOTELLAS
# **DE AGUA**



Lo bueno de utilizar dos de botellas de agua para llevar a cabo una rutina de ejercicios es que al finalizarla podrás hidratarte sin ningún problema. Otro aspecto positivo es que por su fácil transporte puedes utilizarlas tanto en tu domicilio como en el exterior, un parque, jardín o incluso en la piscina o la playa. Las botellas nos ofrecen muchas posibilidades y gran versatilidad si las miras desde un punto de vista "fitness".

Para una mayor seguridad a la hora de realizar estos ejercicios lo ideal buscar una superficie no deslizante y que las botellas conserven el precinto original, es decir, que no estén previamente abiertas.



# EJERCICIOS



***Series:*** *3*
***Repeticiones:*** *6-10*
***Músculos implicados:*** *Pectorales, tríceps, dorsales, flexores y extensores de la mano, core.*
***Dificultad:*** *Alta*

## LA ESFINGE

En este ejercicio es muy importante activar la musculatura de la cintura escapular y mantener las botellas unidas para que las manos y antebrazos se mantengan en la misma línea de brazos y hombros. Intenta mantener la espalda recta y realizar el movimiento de forma simultánea.



***Series:*** *3;*
***Repeticiones:*** *10*
***Músculos implicados:*** *Core, pectorales, tríceps.*
***Dificultad:*** *Media*

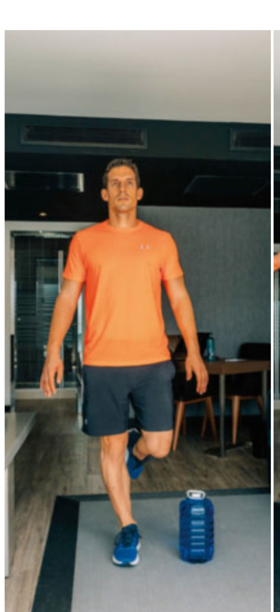
## ESCALADORES

Realizar escaladores con las manos en una superficie inestable y rodante pondrá a prueba la musculatura de todo el core. Vas a necesitar una buena coordinación y conservar el equilibrio. Evita rotar la cadera cuando flexiones las rodillas.

## LLENADO DE BOTELLAS

Las planchas pueden ser aburridas y un tanto monótonas, por eso conviene introducir cambios en su realización. Coge dos botellas de medio litro y haz un agujero con un punzón en el tapón de una de ellas. Una de las botellas estará vacía y la otra llena. Tienes que lograr llenar la vacía apretando la otra hasta que se quede sin líquido. Haz lo mismo con ambas manos y pasa al siguiente ejercicio.

***Series:*** *3*
***Repeticiones:*** *1*
***Músculos implicados:*** *Flexores y extensores de la mano, tríceps, glúteos, lumbares y recto del abdomen. .*
***Dificultad:*** *Media (puedes apoyar las rodillas para restar intensidad)*






***Series:*** *3;*
***Repeticiones:*** *5*
***Músculos implicados:*** *Pectorales, tríceps, cuádriceps, isquiotibiales y gemelos.*
***Dificultad:*** *Media.*

## BURPEES CON SALTO LATERAL

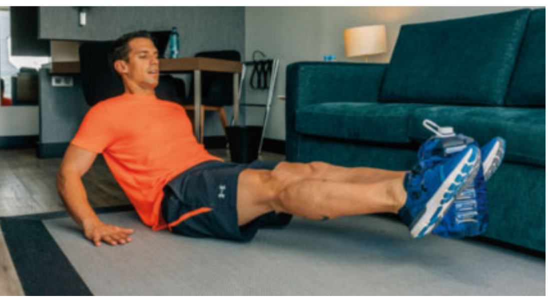
La altura de la botella (puedes elegir entre medio, 1 y 2 litros) y el hecho de realizar el burpee con una sola pierna marcan la intensidad de este ejercicio. Es importante que el salto desde que te agrupas hacia la posición de plancha sea potente. Intenta no perder el equilibrio al incorporarte para realizar el salto al otro lado de la botella.

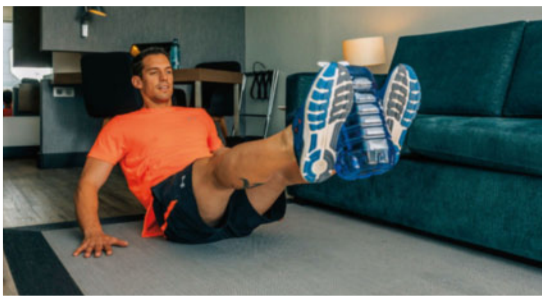


**Series:** 3
**Repeticiones:** 5-8
**Músculos implicados:** Pectorales, hombros, glúteos, cinturón abdominal, transverso del abdomen, flexores y extensores de la mano.
**Dificultad:** Alta.

## HELICÓPTERO EN PLANCHA:

La dificultad de este ejercicio no está en el gesto a realizar, sino en la inestabiliad que debe soportar la mano que sirve de base. Un ejercicio que pondrá a prueba tu estructura muscular, articular y la fuerza del core.





## ADDUCTORES

El trabajo de adductores es significativo gracias a la presión que debes ejercer para mantener la garrafa en el aire. El recto del abdomen también estará muy implicado.

**Series:** 3
**Repeticiones:** 10
**Músculos implicados:** Abductores, cinturón abdominal.
**Dificultad:** Media-alta.

**Series:** 3
**Repeticiones:** 10
**Músculos implicados:** Glúteos, hombros.
**Dificultad:** Media

## SWING CON GARRAFA

Este ejercicio dominante de cadera está cargado de potencia y dinamismo. Recuerda que los brazos son un mero soporte, que sujetan el peso. Eso sí, debes mantener activa tu cintura escapular y mover la cadera para impulsar la garrafa hacia su movimiento pendular.

**Series:** 3;
**Repeticiones:** 10
**Músculos implicados:** Cuádriceps, glúteos, bíceps.
**Dificultad:** Media



## BÍCEPS CON ZANCADA

Trabajar el bíceps no está reñido con mejorar la musculatura de nuestras piernas. Para este ejercicio puedes elegir la botella que se adapte mejor a tu nivel de fuerza actual.

**Series:** 3
**Repeticiones:** 10
**Músculos implicados:** *Tríceps, cuádriceps, glúteos, cinturón abdominal.*
**Dificultad:** *Baja*

## →TRÍCEPS CON SENTADILLA

Intenta que al flexionar los codos, estos no se abran hacia el exterior del cuerpo y permanezcan alineados con el tronco. La sentadilla suma intensidad al ejercicio y lo hace más completo. Haz 3 series de 10 repeticiones.



**Series:** 3
**Repeticiones:** 5-8
**Músculos implicados:** *Flexores y extensores de la mano.*
**Dificultad:** *Baja.*

## →GIRO DE MUÑECA

A veces es complicado encontrar ejercicios para trabajar la musculatura de los antebrazos y mejorar la estabilidad de la muñeca y el codo. Con esta rotación utilizando la botella tendrás el estímulo necesario para mejorar la fuerza en esta zona del cuerpo. Haz 3 series de 5 a 8 repeticiones y asegúrate de que la ejecución sea lenta y controlada, aquí no interesan movimientos rápidos ni explosivos.



**Series:** 3
**Repeticiones:** 10
**Músculos implicados:** Cuádriceps, glúteos, hombros, bíceps.
**Dificultad:** Baja.

## SENTADILLA CON CARGA

Observa que las punteras se dirigen hacia el exterior y recuerda que lo importante es que el tobillo y la rodilla estén alineados. Además, la espalda debe mantener su correcta posición anatómica durante todo el movimiento. Si intentas presionar la garrafa mientras haces el ejercicio también trabajamos el pectoral.



**Series:** 3
**Repeticiones:** 10-20"
**Músculos implicados:** Cuádriceps, glúteos, hombros.
**Dificultad:** Media-baja.

## SENTADILLA ISOMÉTRICA SOBRE PARED Y ELEVACIÓN DE HOMBROS EN PLANO ESCAPULAR

Con dos botellas podemos trabajar de forma eficaz e intensa la musculatura de nuestros hombros. Si lo haces elige para tus elevaciones el plano escapular, es más seguro para la articulación del hombro y respeta el objetivo del trabajo al 100%.



**Series:** 3
**Repeticiones:** 10
**Músculos implicados:** Cuádriceps, glúteos.
**Dificultad:** Media.

## ZANCADAS CON GARRAFAS

Vigila que la rodilla y el tobillo permanezcan alineados y evita que la rodilla se proyecte más allá de la línea vertical del tobillo. Al contrario que en la sentadilla, en el caso de las zancadas sí es recomendable que esto no suceda para evitar exceso de tensión sobre la rodilla.

# ROLLOS DE PAPEL HIGIÉNICO





Hay aspectos relacionados con el ser humano que no entienden de razas, sexo ni lugar de nacimiento. La necesidad de alimentarnos, dormir y también, como no, la de usar papel higiénico. Precisamente por eso y porque todo el mundo tiene unos cuantos rollos en casa, te va a resultar complicado utilizar la típica excusa de la falta de material o espacio. Con 2 metros cuadrados y algo de motivación tienes más que suficiente para ponerte en forma.







## →PIRÁMIDE

Antes de empezar debes colocar varios rollos de papel de modo que formen una torre o pirámide. Una vez colocados debes realizar una plancha frente a ellos e ir cambiando su posición uno a uno para formar una nueva pirámide, pero cambiando la posición inicial y desplazándola hacia derecha o izquierda unos centímetros.




## →SALTOS

Utilizando la misma pirámide del ejercicio anterior debes coger el rollo que se encuentra más arriba para colocarlo justo detrás de tu espalda y de ese modo formar una nueva pirámide. Pero antes de hacerlo debes hacer una sentadilla profunda para recoger el rollo y a continuación, dejarlo en el suelo detrás de ti, después de saltar y girar en el aire 180º. Recuerda que la espalda debe mantenerse recta en todo momento.




## → TORRE TREN INFERIOR

Apila tres rollos en una torre y recoge con los pies el rollo que está en la parte superior para situarlo a un lado y así formar una nueva torre. El ejercicio termina cuando realizas 4 torres. Recuerda que los talones no deben tocar el suelo en ningún momento hasta finalizar.




## → FLEXIÓN EXPLOSIVA

Con una pila de rollos en el centro de la sala este ejercicio de carácter anaeróbico consiste en hacer una flexión junto a los rollos, agruparnos y realizar un movimiento explosivo que nos coloque al otro lado, donde comienzas de nuevo.



**Series:** *3*
**Repeticiones:** *5-8*
**Músculos implicados:** *Pectorales, tríceps, hombros, músculos del core.*
**Dificultad:** *Alta.*

## FLEXIONES CON VUELO

La cantidad de rollos será lo que marque la intensidad de trabajo. Puede que necesites realizar una flexión un poco más profunda de lo normal para ganar impulso y lograr que las manos se separen del suelo lo suficiente.



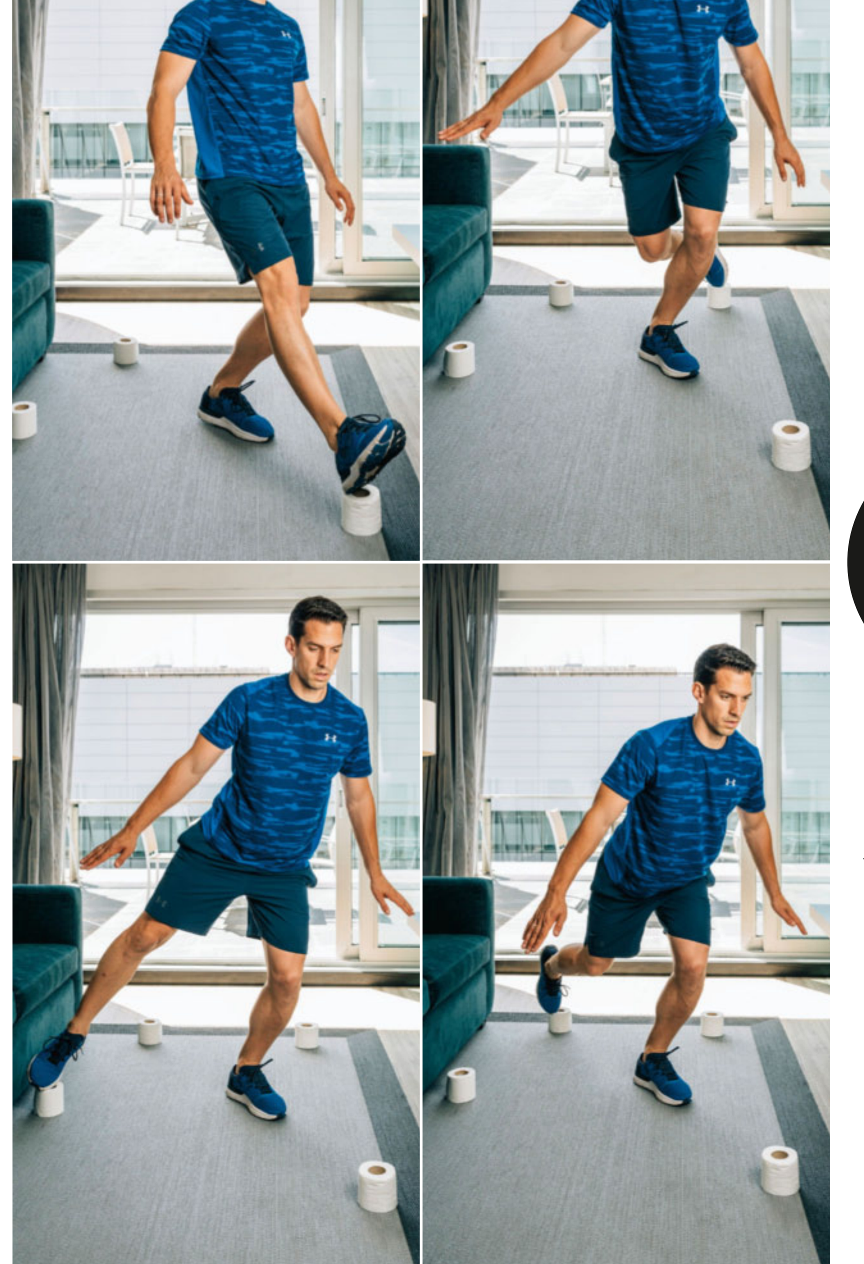
PLANCHA LATERAL

PLANCHA FRONTAL

**Series:** *3*
**Repeticiones:** *3 x 15"*
**Músculos implicados:** *Músculos del core*
**Dificultad:** *Alta.*

## PLANCHA LATERAL Y FRONTAL SUJETANDO UNA PILA DE ROLLOS SIN QUE SE CAIGA

Las planchas son ejercicios sensacionales para el trabajo de core pero cuando adquieres cierto nivel hay que introducir estímulos que las hagan más interesantes. Prueba a realizar la plancha sujetando una pila de rollos sin que se caiga (2 versiones: prono y lateral).



***Series:*** *3*
***Repeticiones:*** *4*
***Músculos implicados:*** *Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, gemelos.*
***Dificultad:*** *Media.*

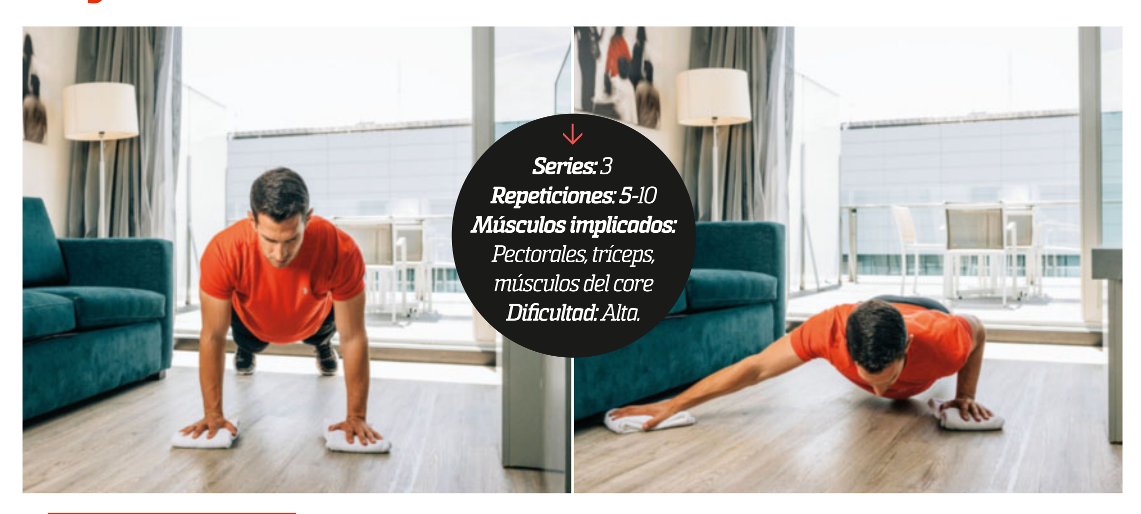
## →EL ROMBO

Tocar con la punta del pie o el talón cada uno de los 4 rollos de papel higiénico que se sitúan en diferentes posiciones alrededor de nuestro cuerpo es un genial trabajo para la musculatura de las piernas, para nuestro equilibrio dinámico y para nuestra resistencia.



# TRAPOS

El entrenamiento con superficies deslizantes no es nada nuevo en las salas de fitness pero lo que sí es nuevo es la posibilidad de abrillantar y pulir el suelo de tu casa al tiempo que ejercitas tu cuerpo. Si te cuesta ver los beneficios del entrenamiento y todavía no crees en ellos, al menos verás el suelo reluciente y seguro que este es un gran paso para convencerte.




## FLEXIONES CON DESLIZAMIENTO LATERAL

Intenta buscar una zona con superficie lisa y deslizante. Cuando flexiones el brazo procura hacerlo pegado al cuerpo, evitando que se dirija hacia el exterior. Es importante mantener la espalda recta y no arquear mucho la zona lumbar y recuerda que el brazo que se extiende también ayuda al movimiento ascendente.

**Series:** 3;
**Repeticiones:** 5-10
**Músculos implicados:**
Cuádriceps, glúteos, bíceps..
**Dificultad:** Alta

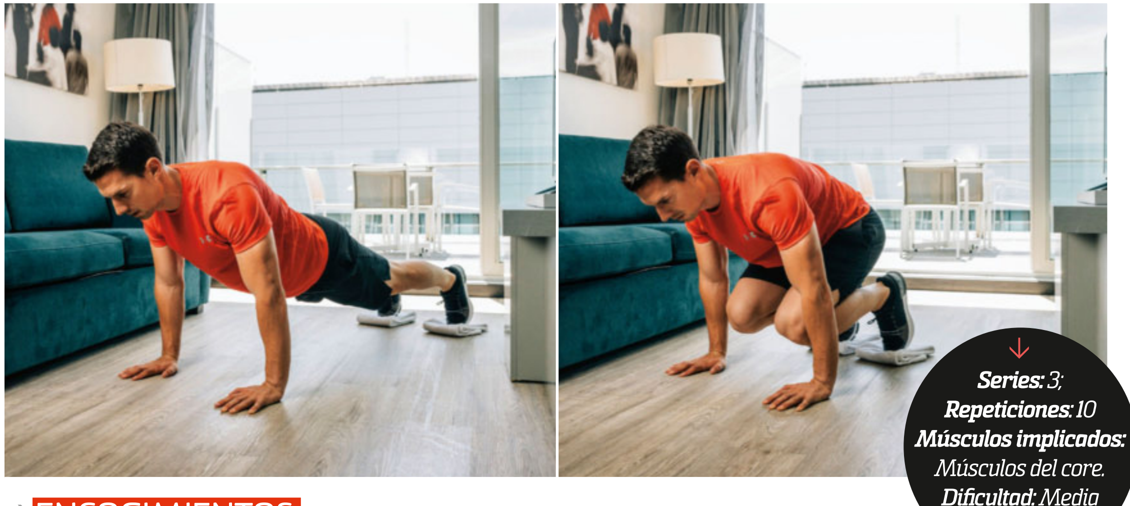
## FLEXIONES CON DESLIZAMIENTO FRONTAL

Este es el mismo caso que el ejercicio anterior salvo por el movimiento del brazo que no realiza la flexión, que se desplaza hacia el frente.




## V INVERTIDA CON DESLIZAMIENTO

El ejercicio viene determinado por la flexión de la cadera. Debes mantener la espalda recta y hacer que el peso recaiga sobre el tronco en el momento de deslizar los pies hacia delante, para que el movimiento sea más fluido.




## ENCOGIMIENTOS

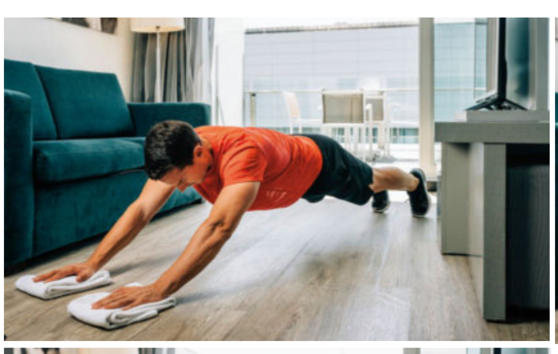
Lo más importante en el ejercicio, además de mantener las manos a la altura de los hombros, es hacer que el peso recaiga sobre los hombros durante la tracción, y en el empuje, se desplace hacia los pies.

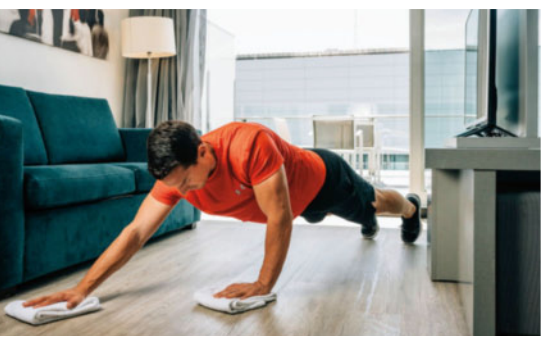


***Series:*** *3*
***Repeticiones:*** *10*
***Músculos implicados:*** *Pectorales, tríceps, músculos del core.*
***Dificultad:*** *Media.*

## APERTURAS

Las aperturas son uno de los ejercicios más utilizados en las salas de fitness y ahora lo tienes a tu alcance con la simple ayuda de unos trapos. Debido a la intensidad lo mejor es apoyar las rodillas en el suelo.





## DESLIZAMIENTO HACIA DELANTE

Recuerda que debes deslizar los brazos hasta que queden completamente extendidos por delante de los hombros y el movimiento se hace de forma alternativa. Intenta activar la región lumbar para evitar un exceso de curvatura en esta zona. Recuerda que en este ejercicio las rodillas pueden apoyarse.

***Series:*** *3;*
***Repeticiones:*** *5-10*
***Músculos implicados:*** *Músculos del core, pectorales, dorsales.*
***Dificultad:*** *Alta*




## ZANCADA LATERAL

Observa que el ejercicio tiene una doble vertiente. Por un lado la flexión de la pierna de apoyo repercute en la musculatura de los cuádriceps y por otro lado la apertura y deslizamiento lateral lo hace sobre la cara interna del muslo e incluso el gemelo.




## ZANCADA POSTERIOR

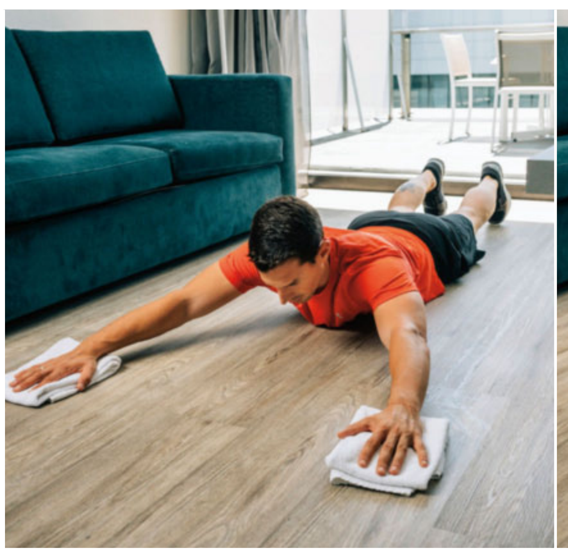
En este ejercicio la clave reside en la flexión de las rodillas, cuanto más profunda sea la misma, mayor será la intensidad. El truco para volver a la posición inicial es intentar que el pie que realiza el movimiento se apoye lo más levemente posible en la superficie.



**Series:** 3
**Repeticiones:** 10
**Músculos implicados:** Abductores, músculos del core, pectorales, tríceps, hombros.
**Dificultad:** Media.

## ABDUCTORES EN POSICIÓN DE PLANCHA

En este ejercicio es importante mantener todo el tronco estable y evitar flexionar la cadera mientras abres y cierras las piernas. Es un buen consejo realizar cierta presión sobre el suelo con las manos, intentando dirigir el peso del cuerpo a esta zona, para de ese modo facilitar el movimiento de piernas.





**Series:** 3
**Repeticiones:** 10
**Músculos implicados:** Dorsales, hombros.
**Dificultad:** Baja

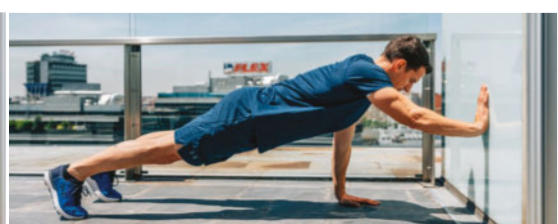
## REMO SOBRE SUELO

Para beneficiarte de los efectos de una dominada no siempre necesitarás una barra. Con esta adaptación tus dorsales trabajarán de una forma eficaz. En este caso la intensidad la marca la presión que seas capaz de ejercer sobre el suelo.

# PARED

Superar tu muro personal puede ser difícil... o muy sencillo. Precisamente por eso, lo único que vas a necesitar para llevar a cabo los siguientes ejercicios es una simple pared. Una superficie plana y vertical junto con tu propio peso son más que suficiente para crear ejercicios interesantes y divertidos con los que entrenar todo tu cuerpo.

## EJERCICIOS

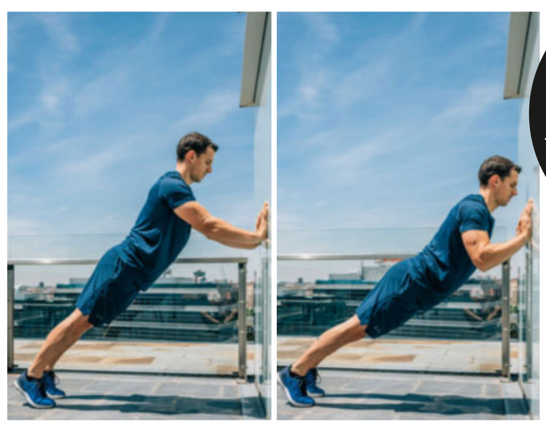




### PLANCHA MANO PARED

Es importante evitar la rotación de la cadera cuando restamos un apoyo de manos. Si logras que la cadera se mantenga paralela al suelo notarás el trabajo en todo el cinturón abdominal y por supuesto, también los beneficios. Recuerda cuidar la posición de tu espalda, de forma que conserve su correcta posición anatómica.

***Series:*** *3*
***Repeticiones:*** *10 apoyos con cada mano.*
***Músculos implicados:*** *Pectorales, tríceps, dorsales, músculos del core.*
***Dificultad:*** *Alta.*



**Series:** 3
**Repeticiones:** 10
**Músculos implicados:** pectorales, tríceps, recto del abdomen.
**Dificultad:** baja.

## FLEXIONES SOBRE PARED

Puedes aumentar o disminuir la intensidad fácilmente variando la inclinación del cuerpo. A mayor inclinación más elevada será la dificultad.



**Series:** 3
**Repeticiones:** 10-15
**Músculos implicados:** Pectorales, tríceps, recto del abdomen y músculos del core.
**Dificultad:** Alta.

## FLEXIONES INCLINADAS

El apoyo sobre la pared lo realizan las punteras y recuerda que los codos no deben dirigirse hacia el exterior del cuerpo, un error técnico que debes evitar.



**Series:** 3
**Repeticiones:** 10-15
**Músculos implicados:** Tríceps, recto del abdomen y músculos del core.
**Dificultad:** Media.

## PLANCHA TRÍCEPS

El recorrido de la flexión la marca el contacto de los antebrazos con la pared. Evita flexionar la cadera durante el movimiento y verás cómo la implicación del core se vuelve mucho más significativa.






**Series:** 3
**Repeticiones:** 10-15
**Músculos implicados:** Deltoides, glúteos, cuádriceps, pectorales y músculos del core.
**Dificultad:** Alta

## →PINO DINÁMICO

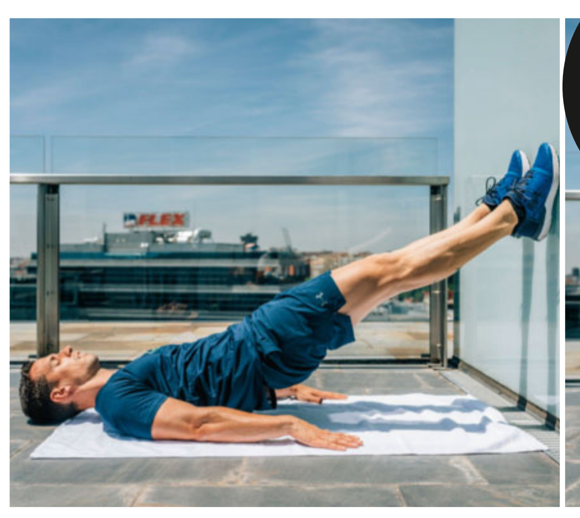
La posición invertida del cuerpo es un reto. Con el movimiento de manos avanzando y retocediendo, el ejercicio se vuelve mucho más intenso y esto se debe a una mayor participación de músculos grandes.



**Series:** 3
**Repeticiones:** 10 a cada lado
**Músculos implicados:** Pectorales, dorsales, tríceps, glúteos, cuádriceps.
**Dificultad:** Alta.

## →SALTOS CON APOYO EN PARED

Partiendo de la posición inclinada, con los pies en la pared e introduciendo los saltos en la secuencia de movimientos obtenemos un ejercicio de alta intensidad que además de la fuerza trabaja nuestra capacidad aeróbica y anaeróbica. Es importante que mantengas el cinturón escapular activo en todo momento.

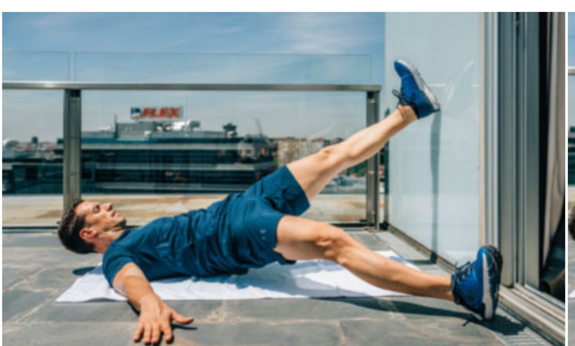




***Series:*** *3*
***Repeticiones:*** *10-15*
***Músculos implicados:***
*Isquiotibiales, glúteos, cinturón abdominal.*
***Dificultad:*** *Media*

## →ELEVACIÓN DE CADERAS

Si necesitas algo más de estabilidad prueba a mantener los brazos pegados al suelo y separados del cuerpo. Así te resultará más sencillo ejecutar el movimiento. Recuerda que la cadera debe extenderse completamente. Si quieres aumentar intensidad prueba a llevar una rodilla hacia el pecho cuando tengas la cadera extendida.





***Series:*** *3*
***Repeticiones:***
*10 con cada pierna.*
***Músculos implicados:***
*Músculos del core, isquiotibiales, abductores y gemelos.*
***Dificultad:*** *Medio-alta*



## →ABDUCCIÓN SOBRE PARED

Al separar una de las piernas el trabajo sobre los glúteos se vuelve más intenso y eficaz. Recuerda que la cadera no debe rotar cuando restamos un apoyo de la pared.



*__Series:__ 3*
*__Repeticiones:__ Mantén la posición inicial 15 segundos y después haz 10 repeticiones con cada pierna ;*
*__Músculos implicados:__ Cuádriceps, glúteos.*
*__Dificultad:__ Media.*

## SENTADILLA SOBRE PARED

La posición correcta es similar a la que adoptamos cuando nos sentamos en una silla. Debes mantener la espalda apoyada en la pared pero conservando la correcta posición anatómica, es decir, puede mantenerse la curvatura lumbar (ni acentuada, ni acortada).

*__Series:__ 3*
*__Repeticiones:__ 10-15*
*__Músculos implicados:__ Músculos del core, cuádriceps, hombros, dorsales y pectorales.*
*__Dificultad:__ Alta.*

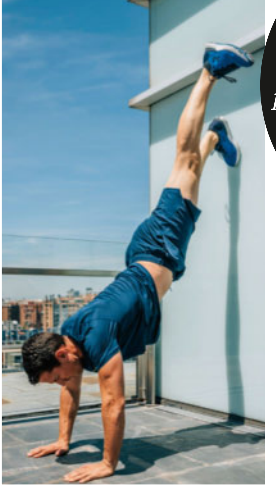
## FLEXIÓN DE RODILLAS CON APOYO

Esta sentadilla es una alternativa sensacional a la clásica extensión de cuádriceps. Para lograr una buena ejecución debes mantener los omoplatos unidos y el cinturón abdominal activo. Aquí el abdomen juega un papel fundamental, junto con glúteos y región lumbar. Antes de que las rodillas entren en contacto con el suelo debes parar unos segundos y volver a la posición inicial.









*__Series:__ 3*
*__Repeticiones:__ 10 con cada pierna*
*__Músculos implicados:__ Isquiotibiales, glúteos, músculos del core, hombros, pectorales, tríceps.*
*__Dificultad:__ Alta..*

## ELEVACIÓN DE TALÓN EN POSICIÓN DE PINO

Cuanto más amplio sea el apoyo de manos más estabilidad tendrás al realizar el movimiento. Recuerda mantener activo todo el cinturón abdominal. Si haces girar la puntera del pie hacia el exterior la acción sobre el glúteo se intensifica.

**Series:** 3
**Repeticiones:** 3 apoyos en cada esquinaÇ
**Músculos implicados:** Del core, tríceps, pectorales.
**Dificultad:** Baja.



## PLANCHA CUBO DIAGONAL

Tienes que imaginar que en la pared hay dibujado un cuadrado tan grande como la envergadura de tus brazos e ir cambiando el apoyo de manos, de modo que estas pasen por todas las esquinas del cubo de forma alterna. Recuerda que debes mantener la posición erguida de la espalda, evitando la rotación y la flexión de la cadera cuando restamos apoyos.

**Series:** 3
**Repeticiones:** 10 repeticiones con cada brazo y pierna, respectivamente.
**Músculos implicados:** del core ; **Dificultad:** Baja.



## SEPARACIÓN DE MANO Y PIE CONTRALATERAL

Un trabajo de core muy eficaz y sencillo, capaz de aliviar y mejorar la tensión en la región lumbar.



**Series:** 3
**Repeticiones:** 5.
**Músculos implicados:** Cuádriceps, pectorales, dorsales, músculos Del core.
**Dificultad:** Media-alta.

## CAMINO DE MANOS VERTICAL

En este ejercicio el objetivo es que nuestras manos avancen por la pared al tiempo que las rodillas se extienden. Si quiere mayor intensidad evita que estas entren en contacto con el suelo al estar flexionadas.



# TOALLAS

Antes de empezar, elige la longitud adecuada para cada ejercicio (toalla de manos o de baño). Su largo debe permitirte realizar el movimiento completo. Recuerda que en todo momento debes mantener la tensión de la toalla, intentando separar los extremos con la mayor fuerza que seas capaz de ejercer, ahí está la clave.



# EJERCICIOS



**Series:** 3
**Repeticiones:** 10-15
**Músculos implicados:** Dorsales, lumbares, bíceps, hombros.
**Dificultad:** Baja.

## REMO CON IMPLICACIÓN LUMBAR

Pasar mucho tiempo sentado suele acarrear ciertos problemas en la región lumbar, pudiendo generar una debilidad que causa una pérdida de la correcta curvatura lumbar anatómica. Este ejercicio es ideal para reforzar esa zona. Recuerda que los codos deben flexionarse cerca del tronco y no dirigiéndose hacia el exterior.



**Series:** 3
**Repeticiones:** 10-15
**Músculos implicados:** Glúteos, isquiotibiales, bíceps.
**Dificultad:** baja.

## ELEVACIÓN DE CADERA

La resistencia con estos ejercicios los aporta tu propia fuerza y la toalla, que sirve de "punto de apoyo o límite". La clásica elevación de cadera puede ganar mucha intensidad si sumas la toalla al ejercicio.



**Series:** 3
**Repeticiones:** 10-15
**Músculos implicados:** Abdomen, cuádriceps, región lumbar, glúteos.
**Dificultad:** Baja.

## ENCOGIMIENTOS CON TOALLA

Este ejercicio es sensacional para trabajar la parte inferior de la musculatura de tu abdomen implicando al resto del core, sin olvidar el trabajo de equilibrio y propiocepción. Por si fuera poco, sumar el gesto de remo hará que ejercites tus dorsales al máximo gracias a la fuerza y tensión que ejercemos con la toalla.




## ELEVACIÓN DIAGONAL DE HOMBRO

Recuerda que las elevaciones de hombro son más seguras en el plano escapular. Uno de los brazos se opone al movimiento del otro y ofrece la resistencia a superar. Pronto verás como lo que parecía fácil se convierte en un ejercicio sensacional para tus hombros.




## CURL DE BÍCEPS

Los ejercicios que realizamos sentados y sin apoyo en la zona de la espalda son muy útiles para trabajar nuestro control postural y activar la musculatura de la faja abdominal.




## ELEVACIÓN CIRCULAR DE HOMBROS

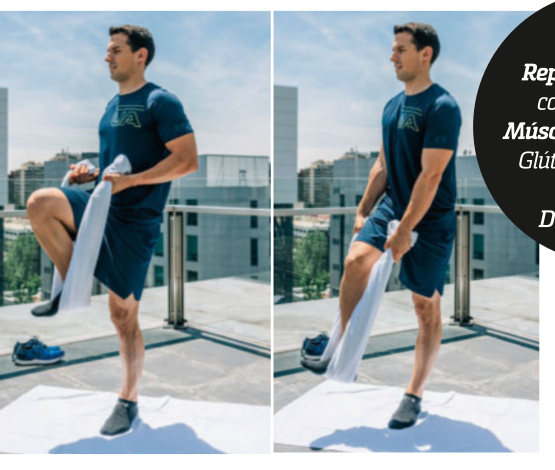
Procura mantener lo más recta posible la espalda durante la realización del ejercicio, debes intentar "crecer" a través de una buena corrección postural y mantener la toalla lo más tensa posible durante la ejecución.



***Series:*** *3*
***Repeticiones:*** *10-15*
***Músculos implicados:***
*Glúteos, isquiotibiales, bíceps.*
***Dificultad:*** *Baja.*

## →FLEXIONES CON TOALLA

Los codos deben permanecer pegados al cuerpo y el pecho se proyecta hacia el exterior para ser el primero en entrar en contacto con la toalla. Además, la cintura escapular debe permanecer activa como si tuvieras que sujetar un bolígrafo entre ambos omoplatos.



***Series:*** *3*
***Repeticiones:*** *10-15 con cada pierna*
***Músculos implicados:***
*Glúteos, cuádriceps, bíceps.*
***Dificultad:*** *Baja.*

## →PISOTÓN CON TOALLA

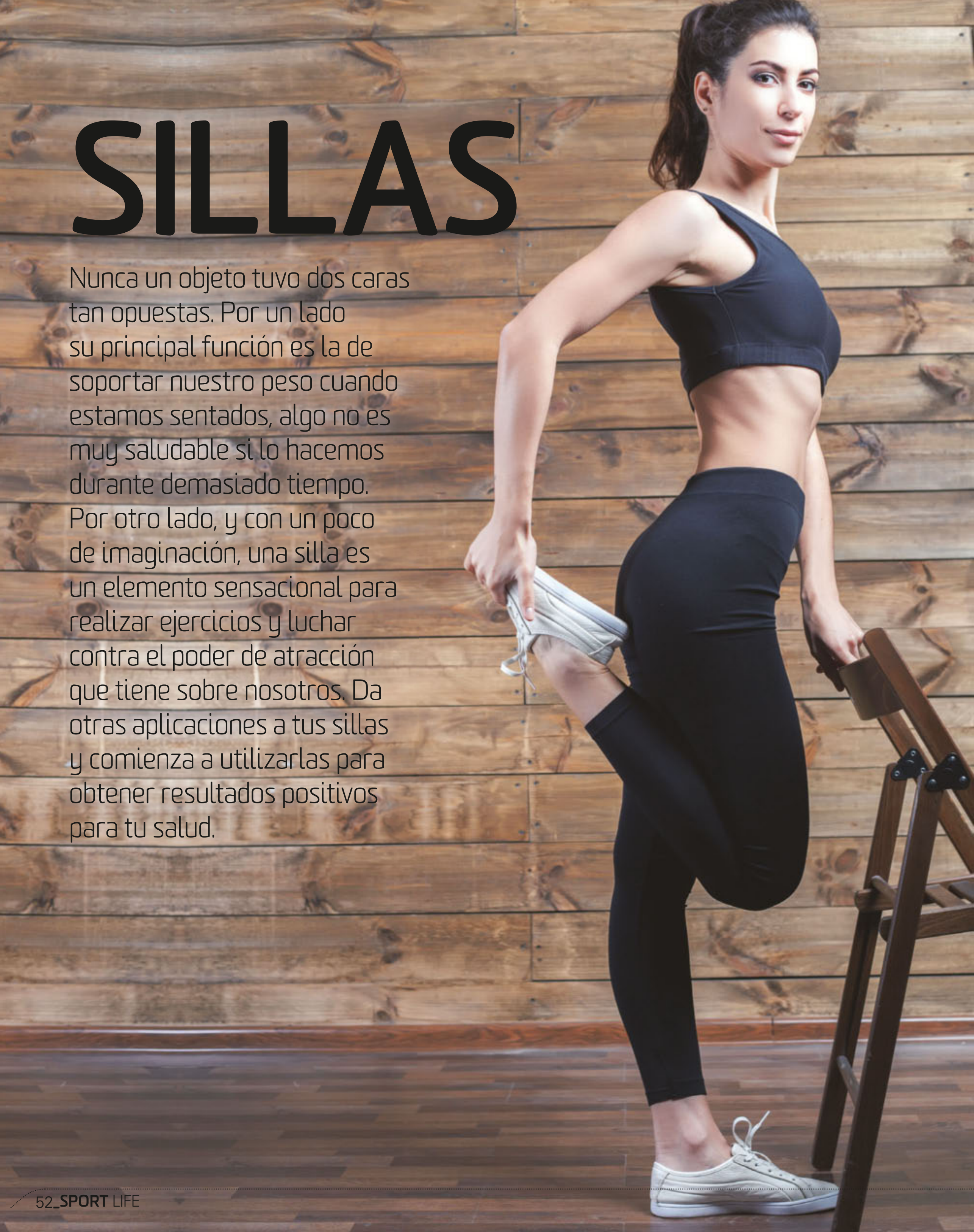
Este ejercicio destinado a trabajar la musculatura de los glúteos y cuádriceps también repercutirá en el tronco, ya que para aumentar la intensidad debes ejercer fuerza con los brazos, lo que repercute en hombros, pectoral y dorsales. Haz 3 series de 10-15 repeticiones con cada pierna.



***Series:*** *3*
***Repeticiones:*** *10-15 con cada pierna*
***Músculos implicados:***
*Dorsales, cinturón abdomi-nal, hombros, bíceps. .*
***Dificultad:*** *Baja.*

## →DOMINADAS CON TOALLA

Muchas personas no son capaces de ejecutar una dominada o  simplemente no tienen una barra en casa donde llevarla a cabo. Una toalla también es la solución para esto, para lograr la intensidad adecuada tienes que intentar romperla por la mitad, tirando desde sus extremos. La técnica es fundamental. Recuerda, codos unidos y la toalla contacta con el pecho, que se proyecta hacia delante.



# SILLAS

Nunca un objeto tuvo dos caras tan opuestas. Por un lado su principal función es la de soportar nuestro peso cuando estamos sentados, algo no es muy saludable si lo hacemos durante demasiado tiempo. Por otro lado, y con un poco de imaginación, una silla es un elemento sensacional para realizar ejercicios y luchar contra el poder de atracción que tiene sobre nosotros. Da otras aplicaciones a tus sillas y comienza a utilizarlas para obtener resultados positivos para tu salud.




## FONDOS DE TRÍCEPS

Vigila que los codos se mantengan dentro de los límites del respaldo de la silla y no se dirijan hacia el exterior. Si apoyas la planta de los pies la intensidad es menor que con apoyo de talones. Observa que la espalda se desplaza junto al respaldo de la silla, en línea recta.




## FLEXIÓN SOBRE SILLA

Puedes usar una silla para hacer flexiones y aumentar o reducir la intensidad de las mismas. Si colocas las manos por encima de los pies, la intensidad baja. Si lo haces al revés, la intensidad aumenta.




## EL ESCALADOR

Para hacer este ejercicio es importante evitar la inclinación de la cadera y subir las manos con movimientos cortos y seguros.




## SENTADILLA BÚLGARA

Lo más importante en este ejercicio es que la rodilla y el tobillo permanezcan alineados en todo momento. La rodilla de la pierna que se apoya en la silla debe dirigirse hacia el suelo haciendo el recorrido casi sobre la vertical.



***Series:*** *3*
***Repeticiones:*** *10-15*
***Músculos implicados:***
*Cuádriceps, glúteos.*
***Dificultad:***
*Media-alta..*

## STAND UP UNILATERAL

Parece sencillo pero levantarnos de la silla utilizando una única pierna pondrá a prueba tu coordinación y sirve de test para comprobar la fuerza de tus piernas. La técnica es importante.

***Series:*** *3*
***Repeticiones:*** *5-8*
***Músculos implicados:***
*Cuádriceps, glúteos.*
***Dificultad:***
*Medio-alta.*

## STAND UP EXPLOSIVO

Al introducir la potencia del salto aumentamos la intensidad del ejercicio y mejoramos nuestra capacidad física y rendimiento deportivo.

**Series:** 3
**Repeticiones:** 8-10
**Músculos implicados:** Pectorales, tríceps, músculos del core.
**Dificultad:** Media-alta.

## PÉNDULO SOBRE SILLAS

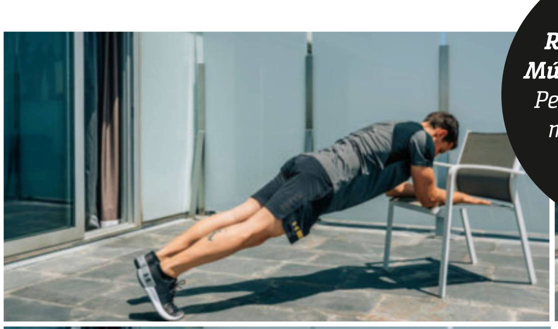
Cuanto más lento sea el desplazamiento de las piernas, desde atrás hacia delante, mayor será la implicación del core. Recuerda que en ambas flexiones los codos se desplazan paralelos al tronco, junto a él.



**Series:** 3
**Repeticiones:** 10-15
**Músculos implicados:** Cuádriceps, glúteos.
**Dificultad:** Baja.

## FLEXIÓN CONTRALATERAL

La intensidad del ejercicio la puedes modular en función de tus objetivos. Si la ayuda del brazo aumenta, reduces el trabajo de la pierna y viceversa.



**Series:** 3
**Repeticiones:** 5-10
**Músculos implicados:** Pectorales, hombros, músculos del core
**Dificultad:** Alta.





## PLANCHA CON APOYO DE MANOS EN SILLA

Al extender los brazos sobre la silla y desplazarnos hacia delante y atrás en ese apoyo el trabajo se intensifica mucho, implicando a serratos y también a la musculatura del hombro. Puedes variar la intensidad del ejercicio haciendo que la cadera se flexione más o menos en función de tu estado de forma y experiencia. Evita que la columna lumbar se hiperextienda y recuerda activar toda la musculatura de la faja abdominal para proteger la zona.

**Series:** 3
**Repeticiones:** 10-15
**Músculos implicados:** Pectorales, hombros, músculos del core, cuádriceps y gemelos.
**Dificultad:** Media-alta.

## TREPA SOBRE SILLA

Procura que la cadera no rote en el momento en el que restamos un apoyo. El avance de las manos debe ser corto pero seguro. Mantén activa a la musculatura del cinturón escapular.



**Series:** *3*
**Repeticiones:** *10-15*
**Músculos implicados:** *Pectorales, hombros, músculos del core, cuádriceps.*
**Dificultad:** *Medio-alta.*

## BURPEE CON SENTADILLA Y ELEVACIÓN DE CARGA

Un ejercicio para subir pulsaciones y ponerte a prueba. Pronto verás que la carga es lo de menos. El aspecto positivo es que la posición de plancha es menos intensa respeto a la versión original porque nos apoyamos sobre la silla. Recuerda que la espalda debe permanecer recta en todo momento.



**Series:** *3*
**Repeticiones:** *5-10*
**Músculos implicados:** *Músculos del core, en especial el transverso del abdomen.*
**Dificultad:** *Alta.*

## PLANCHA LATERAL PRO

Esta es una de las versiones más intensas de la plancha lateral. Si sientes dolor en la rodilla de la pierna que se apoya en la silla (podría ser por realizarse sobre una palanca larga), solo tienes que apoyar la pierna casi en su totalidad sobre la silla. La mano que se apoya en el suelo debe estar en línea con el hombro.



**Series:** *3*
**Repeticiones:** *8-10*
**Músculos implicados:** *cuádriceps y glúteos.*
**Dificultad:** *baja.*

## ESCALONES CON LANZAMIENTO

Doble trabajo para tus piernas. Por un lado subir a la silla con una zancada vertical amplia y por otro lanzar la pierna contraria hacia el pecho, una vez estamos arriba.



**Series:** *3*
**Repeticiones:** *10-15*
**Músculos implicados:** *Pectorales, hombros, músculos del core, cuádriceps y gemelos.*
**Dificultad:** *Medio-alta.*

## V INVERTIDA SALTANDO CON APOYO EN LA SILLA.

El truco del ejercicio reside en flexionar la cadera aprovechando el máximo impulso para formar una V invertida en el aire. Los hombros tienen una función importante para apoyar el salto y facilitar la flexión de la cadera.

# PROPIO
# PESO CORPORAL

Además de los impresionantes niveles de fuerza que pueden construirse al movilizar nuestro propio peso corporal, el entrenamiento de fuerza en esta modalidad requiere un excelente control kinestético y de propiocepción (control del movimiento y posición del cuerpo).

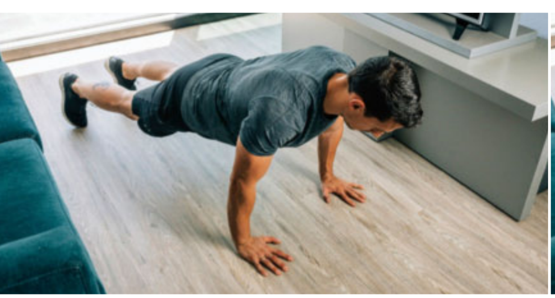


Dominar nuestro cuerpo nos garantiza un mejor rendimiento deportivo en cualquier disciplina y una mejora en cuanto a movilidad se refiere. Al trabajar con nuestro cuerpo implicamos y estimulamos al factor neural junto con el sistema nervioso, algo que favorece un mayor desarrollo muscular en menos tiempo.

Los beneficios de este tipo de ejercicios son muy amplios.

- Ausencia de lesiones. Una de las disciplinas deportivas que más se desarrolla a través del movimiento del propio peso corporal es la gimnasia deportiva y precisamente esta modalidad presenta uno de los menores índices de lesión entre sus practicantes.
- Mejora tu coordinación, agilidad y destreza en los movimientos.
- Aumentar tu fuerza. Con los ejercicios basados en autocargas lograrás mejorar tus niveles de fuerza de forma significativa aumentando tanto tu fuerza dinámica como estática, todo ello sin necesidad de cargas externas.
- Mayor flexibilidad y rango de elongación.
- Incrementar la calidad y el crecimiento muscular de forma equilibrada y progresiva con una proporción fuerza-resistencia óptima.

# FLEXIONES





***Series:*** *3*
***Repeticiones:*** *10-15*
***Músculos implicados:*** *Pectorales, tríceps, recto del abdomen*
***Dificultad:*** *Media-alta.*

## CLÁSICAS

recuerda que los codos se mueven cerca del cuerpo y no se dirigen hacia el exterior. La separación de las manos debe ser ligeramente superior a la del ancho de los hombros (1 y ½ del ancho biacromial) y su acción debe ser la de intentar romper el suelo por la mitad, al tiempo que las escapulas se mantienen unidas.



***Series:*** *3*
***Repeticiones:*** *10-15*
***Músculos implicados:*** *Pectorales, tríceps, recto del abdomen, dorsales.*
***Dificultad:*** *Alta.*

## ABIERTAS

Con esta versión activas a los músculos dorsales de la espalda, al tiempo que sigues trabajando el resto de la musculatura implicada en las flexiones tradicionales.



***Series:*** *3*
***Repeticiones:*** *10-15*
***Músculos implicados:*** *Pectorales, tríceps, recto del abdomen*
***Dificultad:*** *Alta.*

## DIAMANTE

Con esta otra variante el trabajo recae de forma más intensa en los tríceps y la cara interna de los pectorales (aunque su implicación es global y completa).



***Series:** 3*
***Repeticiones:** 10-15*
***Músculos implicados:***
*Pectorales, bíceps, recto del abdomen, tríceps.*
***Dificultad:** Alta*

## BÍCEPS

Las flexiones con implicación de bíceps no son demasiado habituales, lo cierto es que necesitan cierta práctica y pueden resultar un tanto "incomodas" para los que no estén habituados a trabajar la musculatura de los antebrazos (muy involucrados aquí). El apoyo de manos debe ser igual al del ancho de los hombros y es importante que los codos permanezcan unidos al tronco.



***Series:** 3*
***Repeticiones:** 10-15*
***Músculos implicados:***
*Pectorales, tríceps, recto del abdomen, hombros.*
***Dificultad:** Alta.*

## DECLINADAS

Para subir intensidad a tus flexiones solo tienes que modificar la posición del cuerpo en el espacio, por ejemplo, haciendo que el apoyo de pies se sitúe por encima del de la cabeza. Cuanto mayor sea la inclinación, mayor será la dureza.

***Series:** 3*
***Repeticiones:** 5-10*
***Músculos implicados:***
*Pectorales, tríceps, recto del abdomen.*
***Dificultad:** Alta.*

## EXPLOSIVAS:

Hay muchas formas de realizar flexiones explosivas con componente de potencia. Aquí tienes unos ejemplos. Lo más importante es que en cualquiera de los casos la espalda no pierda su linealidad y que la técnica conserve su esencia. Evidentemente, el cansancio y la propia dinámica del ejercicio pueden afectar a estos aspectos pero si lo hace demasiado es mejor que dejes este tipo de ejercicios para más adelante, cuando tu nivel de forma te permita realizarlos con rigor.

***Series:*** *3*
***Repeticiones:*** *5-10*
***Músculos implicados:*** *Pectorales, tríceps, recto del abdomen*
***Dificultad:*** *Alta.*

## →DINÁMICAS

Esta versión compuesta por varios movimientos intensifica el trabajo del tríceps y también del core. Esto se debe al cambio de apoyos constante y la diferente acción muscular causada por los mismos.



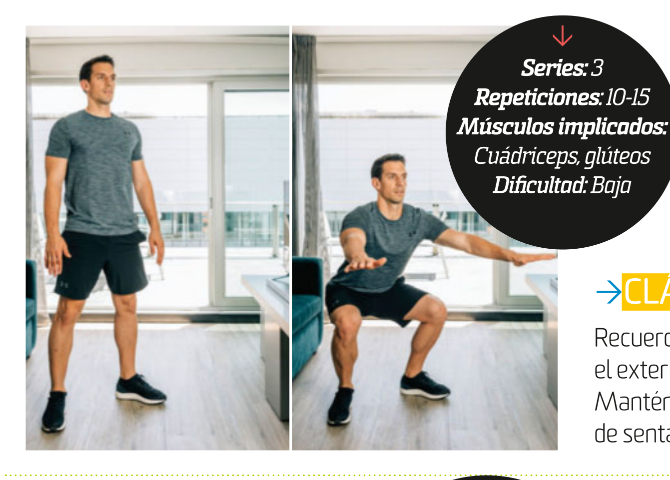
***Series:*** *3*
***Repeticiones:*** *5-10*
***Músculos implicados:*** *Pectorales, tríceps, recto del abdomen, abductores, psoas iliaco.*
***Dificultad:*** *Media-alta.*

## →FLEXIONES CON SALTOS DE PIERNAS

Al realizar el salto evita que la región lumbar se curve en exceso. Recuerda activar toda la musculatura del core y vigila la posición de los codos.

# SENTADILLAS:

*Las sentadillas no pueden faltar en una rutina que se precie. En función de la amplitud y separación de los pies y el rango de movimiento que utilices implicarás más o menos a ciertos músculos de la pierna pero en todos ellos participan los cuádriceps y glúteos, principalmente.*



***Series:*** *3*
***Repeticiones:*** *10-15*
***Músculos implicados:*** *Cuádriceps, glúteos*
***Dificultad:*** *Baja*

## CLÁSICAS

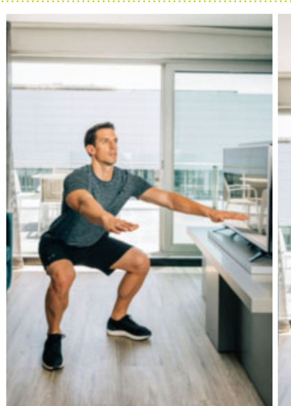
Recuerda que la punta de los pies debe dirigirse hacia el exterior y la rodilla se dirigirá en el mismo sentido. Mantén la espalda recta y haz el movimiento como si de sentarte en una silla se tratase.

***Series:*** *3*
***Repeticiones:*** *10-15*
***Músculos implicados:*** *Cuádriceps, glúteos, abductores*
***Dificultad:*** *Media.*



## SUMO

Al separar mucho la distancia entre ambos pies implicaremos de forma más activa a la musculatura de la cara interna de los muslos.

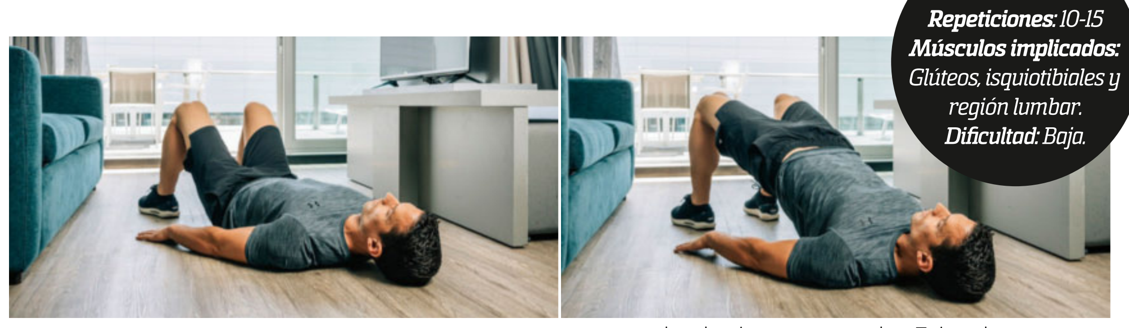


***Series:*** *3*
***Repeticiones:*** *10-15*
***Músculos implicados:*** *Cuádriceps, glúteos, gemelos.*
***Dificultad:*** *Medio-alta.*

## EXPLOSIVA

Introducir saltos en un ejercicio suma intensidad al mismo, pero observa que la técnica y ejecución no deben variar más allá de la diferencia que supone introducir los saltos. La primera toma de contacto con el suelo tras el salto la realizan las punteras.

# ELEVACIÓN DE CADERAS



**Series:** 3
**Repeticiones:** 10-15
**Músculos implicados:** Glúteos, isquiotibiales y región lumbar.
**Dificultad:** Baja.

## NORMAL

Para realizar bien el ejercicio debes hacer que el cuerpo dibuje una diagonal perfecta, donde hay ausencia de flexión en la cadera. El peso del tronco recae sobre la cintura escapular. Evita el exceso de tensión en la región cervical. Para aumentar la intensidad del ejercicio tienes varias opciones, pero la de restar apoyos y sumar inestabilidad siempre son opciones fiables.



**Series:** 3
**Repeticiones:** 10-15
**Músculos implicados:** Glúteos, isquiotibiales y región lumbar
**Dificultad:** Media.

## ELEVACIÓN UNILATERAL

Al utilizar una sola pierna es posible que la cadera rote y que el isquiotibial se vea afectado por la necesidad de compensar la situación, procura que esto no suceda.



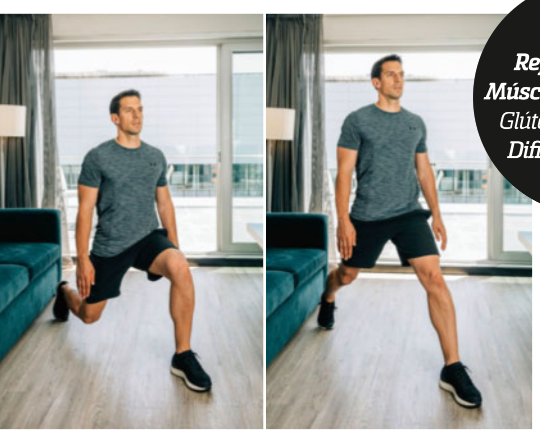
**Series:** 3
**Repeticiones:** 10-15
**Músculos implicados:** Glúteos, isquiotibiales, hombros
**Dificultad:** Alta.

## EN CUADRUPEDIA INVERTIDA.

Al aumentar el recorrido de la elevación el trabajo sobre los glúteos e isquiotibiales se intensifica, además la posición de los brazos hace que realices un estiramiento dinámico de los músculos del pecho.

## ZANCADAS:

*Este es uno de los ejercicios más completos para trabajar la musculatura del tren inferior al completo.*



***Series:*** *3*
***Repeticiones:*** *10*
***Músculos implicados:*** *Glúteos, cuádriceps.*
***Dificultad:*** *Media-baja*

### ESTÁTICAS

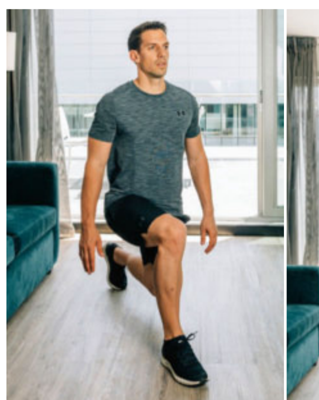
Con esta versión se enfatiza el trabajo de resistencia, debido a que la repetición se efectúa sobre una misma pierna. Es normal que tengas sensación de que el músculo aumenta de temperatura e incluso "quema".

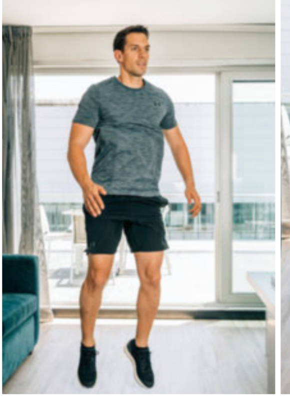
### CON APOYOS ALTERNOS:

Al realizar apoyos alternos el ejercicio gana en dinamismo y mejoramos la transferencia real a nuestra vida diaria y deportiva. Trabajamos equilibrio dinámico y potencia. Observa que las rodillas y tobillos mantengan la misma línea de movimiento.



***Series:*** *3*
***Repeticiones:*** *10-15*
***Músculos implicados:*** *Cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, gemelos.*
***Dificultad:*** *Media-alta.*





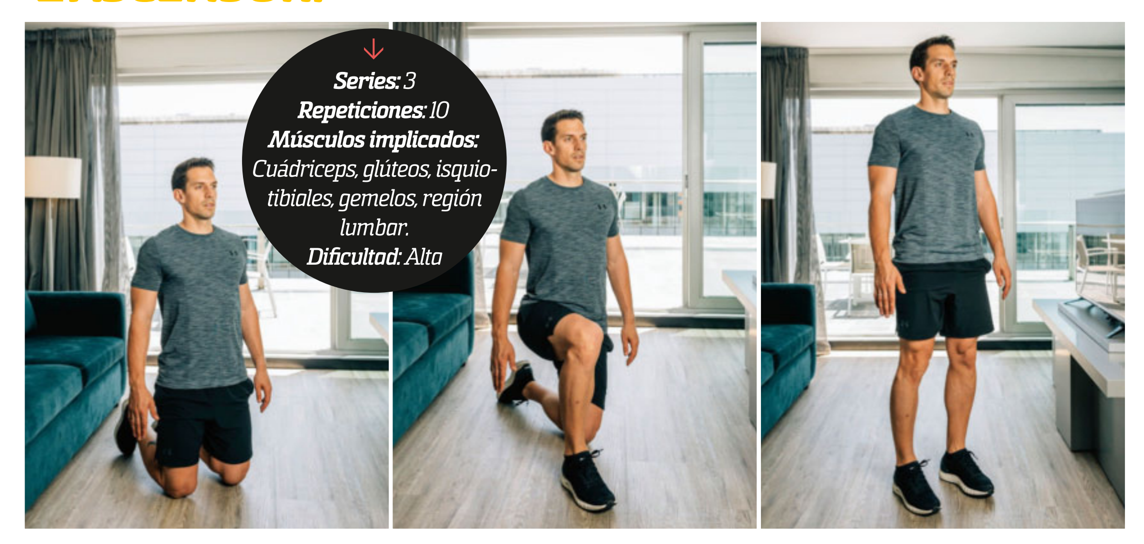


***Series:*** *3*
***Repeticiones:*** *10-15*
***Músculos implicados:*** *Cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, gemelos.*
***Dificultad:*** *Alta.*

### CON SALTO

La versión más intensa de este ejercicio, donde mejorarás tu capacidad anaeróbica y fuerza al mismo tiempo.

## ASCENSOR:



**Series:** 3
**Repeticiones:** 10
**Músculos implicados:**
*Cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, gemelos, región lumbar.*
**Dificultad:** *Alta*

Un ejercicio sencillo pero muy intenso que involucra a la musculatura de todo el tren inferior junto con los glúteos, además de ser un ejercicio que mejorará tu capacidad de movimiento y desplazamiento debido a que requiere equilibrio y coordinación, también mejorará significativamente tus niveles de fuerza. Es clave que la cadera no se flexione en ningún momento para que el trabajo sea lo más eficaz posible.

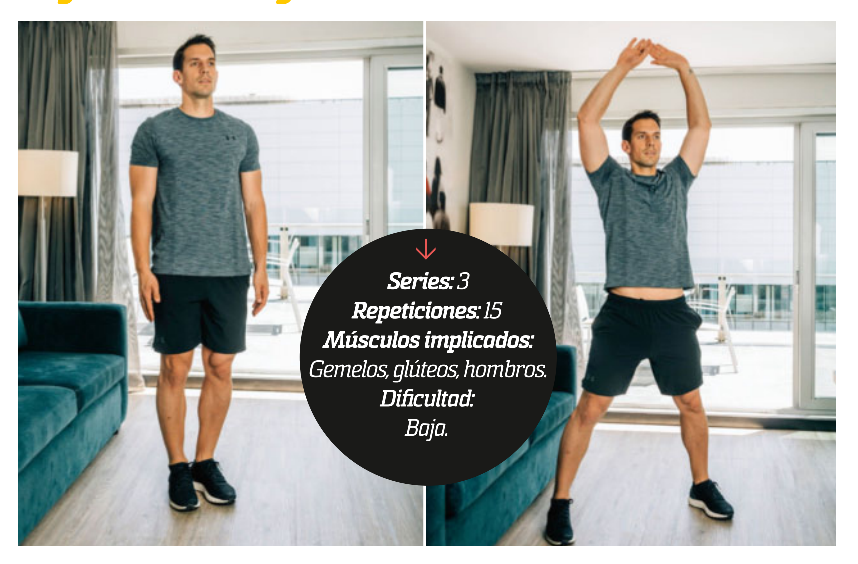
## BURPEES. (1 Y 2 PIERNAS):



**Series:** 3
**Repeticiones:** *10 con dos piernas / 5 con una pierna*
**Músculos implicados:**
*Pectorales, tríceps, cuádriceps, músculos del core. lumbar.*
**Dificultad:**
*Alta*

Este ejercicio anaeróbico mejorará tus niveles de fuerza y tu rendimiento deportivo, implicando a los grandes grupos musculares del cuerpo. Si quieres aumentar la intensidad prueba a realizar los burpees con una sola pierna. Haz 3 series de 10 repeticiones con ambas piernas o 3 de 5 con cada pierna.

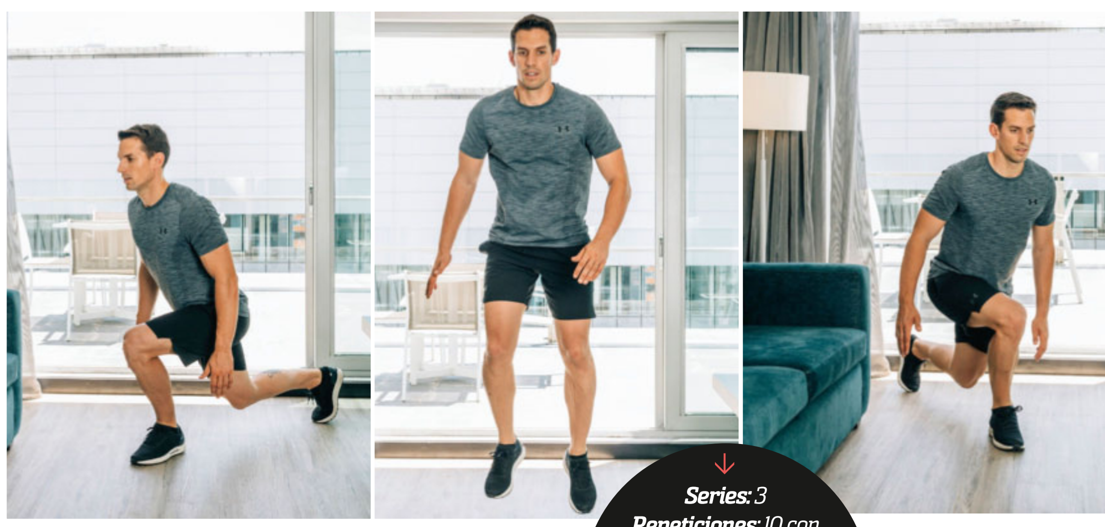
## JUMPING JACKS:



**Series:** 3
**Repeticiones:** 15
**Músculos implicados:**
*Gemelos, glúteos, hombros.*
**Dificultad:**
*Baja.*

Los ejercicios con carga anaeróbica son sensacionales para aumentar nuestro ritmo metabólico y mejorar nuestra capacidad anaeróbica. No es necesario que saltes demasiado para realizar el ejercicio, solo lo suficiente para lograr cambiar el apoyo de los pies.

## SKATER JUMP:



**Series:** 3
**Repeticiones:** 10 con cada pierna
**Músculos implicados:**
*Cuádriceps, gemelos, glúteos.*
**Dificultad:**
*Media-alta.*

Además de la fuerza de cuádriceps, este ejercicio entrena tu coordinación y propiocepción, algo que resulta efectivo para mejorar nuestra capacidad física en lo que a fuerza muscular se refiere.

## ELEVACIÓN DE RODILLA CON SALTO UNILATERAL:



**Series:** *3*
**Repeticiones:** *10-15*
**Músculos implicados:** *Cuádriceps, glúteos y gemelos.*
**Dificultad:** *Medio-alta.*

Llevar la pierna contraria atrás al aterrizar te proporcionará impulso y aporta mayor intensidad al gesto. El movimiento de brazos es fundamental para ganar equilibrio y mejorar tu coordinación. Intenta que el salto comience transmitiendo la fuerza desde el dedo gordo del pie, te será útil en tu vida diaria y deportiva.

## SQUAT JACK CON GIRO:

**Series:** *3*
**Repeticiones:** *10*
**Músculos implicados:** *Cuádriceps, glúteos, cinturón abdominal.*
**Dificultad:** *Media-alta*

La versión más intensa de los Jumping Jacks. La diferencia reside en que este es un movimiento más global y completo, pero también más exigente. No curves la espalda al flexionar las rodillas.

RECUPERACIÓN Y DESCANSO

# Entrenamiento invisible

Hay muchas definiciones que pueden ayudar a explicar este concepto, pero básicamente se trata de todas las acciones que llevamos a cabo cuando termina el tiempo de entrenamiento y abarca desde la hidratación y la nutrición, hasta el descanso activo o la recuperación.



## EL DESCANSO

Sirve para reforzar todas las dinámicas de recuperación que llevamos a cabo durante y después del entrenamiento para asegurar nuestra correcta salud muscular. Una vez terminas, es importante llevar a cabo una adecuada vuelta a la calma, que incluya ejercicios de relajación y flexibilidad.

Cada tipo de entrenamiento requiere un tiempo diferente de recuperación. Por ejemplo, si trabajamos la capacidad aeróbica, nuestro cuerpo necesitará entre 24 y 48 horas. Si hemos trabajado la fuerza-resistencia o la fuerza máxima, necesitaremos entre 24 y 72 horas de recuperación. Estos datos son aproximados y cada persona tiene su propia capacidad de recuperación.

El primer aspecto determinante para recuperar mejor comienza al final de cada sesión, con una vuelta a la calma gradual para facilitar la regeneración de tejidos y la preparación del sistema muscular para un nuevo esfuerzo. Gracias a ello eliminamos la acidez metabólica junto con otros productos tóxicos de los músculos y mantenemos la circulación activa, facilitando la recuperación del sistema endocrino y reduciendo los niveles de adrenalina y noradrenalina para mejorar el descanso tras el ejercicio. Lo ideal es terminar tus entrenamientos exigentes con una sesión de trabajo aeróbico de baja intensidad (de 5 a 10 minutos es suficiente), ya que las actividades dinámicas de baja carga favorecen la circulación y el riego sanguíneo en las zonas implicadas durante el ejercicio, facilitando la eliminación de sustancias de deshecho y por lo tanto ayudando a sus músculos a una correcta recuperación (andar, trotar, un par de largos a intensidad ligera...)

## Agujetas

**A pesar de llevar a cabo las acciones anteriores, casi siempre que empecemos una nueva rutina o utilicemos algún nuevo ejercicio es probable que acabemos por sufrir las temidas agujetas. Lo ideal para aliviar sus efectos es volver a repetir los ejercicios que causaron esas microrroturas musculares pero a una carga mucho menor, para que el cuerpo termine de realizar sus adaptaciones (necesarias para mejorar y evolucionar). Otra estrategia que puede beneficiarte y además puede hacerte ahorrar tiempo en tus sesiones, es la de incluir ejercicios que amplíen el rango de movilidad articular y mejoren la flexibilidad al tiempo que trabajamos otras capacidades, como la fuerza, por ejemplo. No obstante, recuerda que los ejercicios de flexibilidad son necesarios para eliminar la rigidez y la tensión muscular y ayudarnos a mejorar la elasticidad muscular y de los tejidos conectivos.**

### *¿Qué pasa si no descansamos bien?*

Si no aseguramos un buen descanso y no respetamos los tiempos de recuperación adecuados corremos el riesgo de sufrir el denominado síndrome de sobreentrenamiento, aquel que se da cuando entrenamos más de lo necesario y nuestro cuerpo no es capaz de adaptarse a los diferentes estímulos, haciendo que disminuya nuestro rendimiento.

### *¿Y si ya tengo sobreentrenamiento?*

Si te has pasado entrenando puede que sientas tensión muscular, rigidez o incluso que tengas algún que otro dolor que pueda derivar en lesión. Lo ideal es que bajes el ritmo y dismin

Gracias a los efectos de la fisioterapia podrás acelerar los procesos de recuperación para retomar tu ritmo, pero eso sí, recuerda que esto también forma parte de tu entrenamiento y no dejes que sea el dolor o una lesión los que te obliguen a tratarte.

# SUEÑO

Los avances científicos en cuanto al descanso y el rendimiento nos certifican que el efecto reparador del sueño es muy necesario para lograr una completa recuperación deportiva. Nos permite recuperar la energía necesaria para encarar el nuevo entrenamiento o competición con garantías de éxito y es fundamental para integrar, tanto a nivel psíquico como físico la información que el cuerpo a registrado durante los entrenamientos.
Gracias a la posición horizontal que adoptamos al dormir el cuerpo es capaz de liberar la presión sobre los discos intervertebrales, que recuperan parte de su grosor. Si no te lo crees, mídete antes de acostarte y nada más levantarte. Por el mismo motivo nuestras articulaciones descansan y se relajan de la presión que ejerce nuestro propio peso sobre ellas. Durante el sueño segregamos la famosa hormona de crecimiento, por eso cuando estamos intentando ganar músculo es tan importante tomarnos en serio nuestro descanso. Además, mientras dormimos el cuerpo libera una sustancia llamada interleucina, que promueve la producción de anticuerpos y estimula el sistema inmunitario, manteniéndonos sanos.



## *¿Qué me pasa si no puedo dormir?*

La falta de sueño puede repercutir negativamente en el funcionamiento del sistema nervioso e interferir en la coordinación de las áreas cerebrales que rigen la conducta, viéndonse afectada la capacidad de toma de decisiones.
Dormir mal nos puede provocar somnolencia, sensación de fatiga, pesadez de piernas e incluso dolores articulares y en las extremidades, además a nivel cerebral puede provocar falta de reflejos, problemas para concentrarnos, nerviosismo e irritabilidad.

A veces es complicado conciliar el sueño. El estrés laboral, las prisas, los "quebraderos de cabeza"... para evitar esto intenta llevar a cabo las siguientes rutinas

- Haz caso a tus "ritmos circadianos" y mantén un horario y rutinas lo más regulares posible para dormir.
- El ejercicio ligero 2 o 3 horas antes de acostarte te ayudará a conciliar el sueño.
- Comer alimentos ricos en triptófano (legumbres, queso, verduras de hoja verde, leche, carne, huevos y pescado) aminoácido esencial que se convierte en serotonina en el cerebro y nos ayuda a dormir.
- Apaga el móvil y sácalo de la habitación. Las ondas que liberan los aparatos electrónicos pueden afectar al descanso nocturno.

Si esto no te funciona puedes recurrir a la tecnología de electroestimulación para ayudarte en la relajación y lograr una sensación de bienestar y descanso óptimo.
El masaje regenerativo y el masaje postcompetición serán los programas idóneos para lograrlo.

## HIDRATACIÓN

Una persona puede pasar varias semanas sin comer, pero tan solo unos cuantos días sin beber. El agua es fundamental para mantener nuestro organismo bien estructurado y en correcto funcionamiento. Es habitual escuchar que es bueno beber 2 l de agua al día pero eso no es del todo cierto, puesto que depende de varios factores. Si quieres, puedes calcular tus necesidades de agua con una simple fórmula. Multiplica tu peso por 35-40 y el resultado será la cantidad de líquido que debes consumir durante el día expresado en ml. Para una persona de unos 70 kg, el resultado es igual a unos 2,5 litros de agua aproximadamente.

El agua tiene gran importancia también cuando hacemos ejercicio o actividad física, ya que es la encargada de controlar el proceso de termorregulación a través del sudor. Además, mantiene nuestras articulaciones bien lubricadas y en la sangre ayuda a transportar los nutrientes ingeridos con la dieta.

Si mantienes correctamente tus niveles de hidratación lograrás que tu rendimiento deportivo no disminuya. Una pérdida de agua del 2 % de nuestro peso empeora el rendimiento físico de resistencia un 10-20%, pudiendo desencadenar en calambres, contracturas, cefaleas, mareos, etc.



### *Trucos y consejos*

Bebe unos 500 cl de agua 2 horas antes de realizar ejercicio o comenzar una competición. De ese modo, darás tiempo al organismo para excretar la cantidad sobrante y te encontrarás en plenas condiciones para la práctica deportiva.

Durante los ejercicios de menos de una hora de duración, beber agua no es imprescindible, aunque sí recomendable. A partir de ese tiempo es necesario ir reponiendo los líquidos perdidos. Además es aconsejable tomar algún tipo de bebida isotónica que mantenga la correcta proporción de agua y sales minerales en el organismo.

Cuando se bebe más de un litro a la hora pueden producirse molestias intestinales. La máxima cantidad de glucosa que interesa suministrar durante la práctica deportiva se sitúa en un 8% dentro de una bebida de 1200 ml por hora.

Al finalizar el ejercicio es necesario beber 1250 ml por kg perdido respecto al peso de antes de comenzar la actividad. Es decir, si antes de la competición, actividad o partido peso 71 kg y al finalizar peso 70, debo tomar 1250 ml en las dos horas siguientes a la finalización. Así, aseguramos la reposición completa, que ayudará a nuestro proceso de recuperación.

- El sodio: es el único electrolito que añadido a las bebidas consumidas durante el ejercicio proporciona beneficios fisiológicos. Una concentración de sodio de 20 a 50 mmol/L (460-1150 mg/L) estimula la llegada máxima de agua y carbohidratos al intestino delgado y ayuda a mantener el volumen de líquido extracelular.
- El potasio ayuda a alcanzar una rehidratación adecuada (optimiza la retención de agua), algo a tener en cuenta a la hora de elegir la bebida postejercicio.

# NUTRICIÓN

La nutrición no solo nos ayuda a mejorar nuestra salud, también juega un papel fundamental a la hora de reparar el daño muscular que produce el ejercicio.

Debes elegir bien los alimentos que vas a tomar antes y después de entrenar. Si lo tuyo son deportes de carácter aeróbico debes controlar bien la cantidad y tipo de alimentos, junto con el tiempo que transcurre entre la última ingesta y la hora de comienzo de la actividad. Lo ideal es no tomar alimentos 45-60 minutos antes de empezar a entrenar, aunque esto depende del alimento en cuestión. Las frutas se asimilan en poco tiempo y podrías tomar alguna en ese tiempo sin sufrir molestias estomacales o malestar. Los frutos secos que contienen alto contenido en grasas vegetales y otros alimentos de índice glucémico lento pueden ser una gran opción. Si eres de los que entrena la fuerza un plátano y un café con leche, junto con algún aporte proteico más, puede darte energía y ese plus de explosividad que necesitas.

Después de entrenar debes aprovechar la denominada *ventana metabólica*. Cuando finaliza la actividad física el cuerpo puede entrar en una situación de catabolismo en la cual se destruyen moléculas debido a los efectos del entrenamiento (algo negativo), pero también nos encontramos en un momento óptimo para asimilar ciertos nutrientes y evitar que se produzca ese efecto catabólico. Este tiempo comprende los 45 minutos posteriores al entrenamiento y aquí debemos tomar alimentos apropiados. Si has realizado un entrenamiento de fuerza debemos aportar proteínas principalmente, pero también hidratos de carbono. El queso batido mezclado con una pieza de fruta podría ser una gran opción. Si lo tuyo son los deportes de resistencia deberías aportar más hidratos e incluso grasas, ya que si la actividad es de larga duración este es el sustrato que habrán utilizado tus músculos. Una pieza de fruta de un índice glucémico alto o medio (hidratos de carbono principalmente) y unas almendras (proteínas, grasas saludables e hidratos lentos) serán más que suficientes para aportar lo que tu cuerpo necesita. Como ves, dos opciones sencillas y sobre todo, portátiles y fáciles de consumir.



## Aún hay más, no olvides estos consejos:

**1. ¿Hidratos de carbono por la noche?** Tradicionalmente se ha dicho que no es recomendable tomar hidratos de carbono por la noche si pretendes guardar la línea o incluso adelgazar. No es del todo cierto, lo que debemos tener en cuenta para saber si debemos tomar hidratos para cenar es el cómputo completo del día, es decir, el reparto de macronutrientes diario. Así que, si no has tomado hidratos durante el día o no lo has hecho en la cantidad necesaria, puedes hacerlo por la noche sin miedo a que esos glúcidos se almacenen en forma de grasa.

**2. No es necesario que pases hambre,** olvídate de las dietas milagro que ofrecen grandes resultados a base de no comer apenas. Debes realizar el mayor número de comidas posibles durante el tiempo que pasas despierto, de manera que consumas calorías en función de la energía que vas utilizando en tus labores diarias.

**3. Tu dieta tiene que asemejarse a un arcoíris,** esto quiere decir que debes comer de todo. Evita las carnes grasas, para tomar grasas de mejor calidad recurriremos a las vegetales como los frutos secos. Las verduras y hortalizas deben pasar a ser parte fija en tus platos. Recuerda que el índice glucémico de los alimentos también te ayudará a bajar de peso, la pasta al dente, la fruta con queso batido y la cocina al vapor son algunos trucos que puedes emplear para bajar el IG de algunos alimentos.

**4. Tienes que desterrar** de tus experiencias gastronómicas **la sensación de terminar una comida hinchado.** Es clave, para mantener a raya el perímetro abdominal, que al terminar de comer tengas sensación de poder comer más.



# ¿Cómo organizo mi rutina?

## Descansos

El descanso óptimo para trabajos en los que la carga se fundamenta principalmente en el movimiento del propio cuerpo no debería ser superior a 90 segundos. Si quieres mejorar tu capacidad física intenta reducir ese tiempo, algo que logrará hacer más dinámico y rápido tu entrenamiento.

## Combinación de ejercicios

Puedes realizar tus rutinas basándote en un elemento concreto, desarrollando todos los ejercicios de la rutina o bien seleccionar los ejercicios en función de tu forma física. **Todos los ejercicios han sido catalogados en tres niveles de dificultad: Alta, media y baja.** Si quieres que tu rutina sea más variada y divertida elige 2-3 ejercicios de cada sección, seleccionando aquellos que se adapten mejor a tu estado de forma actual. Como norma general, **no deberías sobrepasar los 12 ejercicios por entrenamiento.**

También puedes combinar diferentes niveles de ejercicios teniendo en cuenta la musculatura que vas a trabajar. Es decir, puede que tu tren superior este bien desarrollado y por lo tanto podrás ejecutar los ejercicios de mayor dificultad, sin embargo puede que tu core o tu tren inferior requieran ejercicios de menor intensidad y por eso tendrás que seleccionar los adecuados para ello. Ten en cuenta que lo ideal es seleccionar al menos 2 ejercicios por grupo muscular principal.



SPORTECH
YOGAFIT
BIKE
Sport Life
Sport Cooking
Oxígeno
Ciclismo a Fondo
RUNNER'S
Trail Run
TRAIN HARD
Triatlón
BiciSport
Líderes en revistas deportivas
motor press ibérica